



西東京市立ひばりが丘中学校 学校だより

平成30年12月3日

第8号

「変化の激しい中学生に必要な体力トレーニングとは？」 ～スーパーアクティブスクール実技講習会より

副校長 三沢 英俊

本校は、平成28年度より東京都教育委員会スーパーアクティブスクール指定校として、東京都の課題である子供たちの体力向上に向けて取り組んできました。この3年間、毎年、本校生徒を対象に、プロの運動トレーナー****先生を招聘して実技講習会を実施しています。今年度は11月27日、本校体育館にて、3年生は1、2校時、2年生は3、4校時、1年生は5、6校時の体育の時間に、実技講習を受けました。講師の****先生は、ご自身がボブスレー競技の元オリンピックで、現在は日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟ボブスレー強化部長、またプロの運動トレーナーとして元全日本男子バレーボールチームのフィジカルコーチを務めた経緯もあり、小学生から中・高校生のご指導と幅広くご活躍されています。ひばりが丘中学校の生徒は、スーパーアクティブスクールとして保健体育の授業や週1回の昼休み「スーパーアクティブタイム (SAT)」のトレーニングを中心に3年間、体力向上に励んできました。そして今年度の体力テストの結果は、女子は、走力と長座体前屈以外全ての種目で東京都の平均値及び全国平均値を上回り、男子は全種目で東京都の平均値を上回り、また全国平均値も走力以外全ての種目で上回りました。その結果を受けて、今年度の実技講習会では、毎年共通で行っている「中学生の時期に必要なトレーニング」に加え、あらたに「走力向上に向けたトレーニング」も併せて実施しました。

先生のお話によると、中学生の

体力を向上に必要なものは、まず、筋力トレーニングではないということです。まだ伸長も伸び、筋肉とつながり連動する骨がまだ完全に出来上がっていない状態で、筋力を必要以上に鍛えることは成長のバランスを崩してしまう。そのために骨が出来上がる高校生以降から初めて、本格的な筋力トレーニングが功を奏します。一方、中学生の時期に伸ばす必要のある力は主に3つあり、①コーディネーション能力、②柔軟性、③バランス、この3つの力を向上させるトレーニングが重要であり、必要だということです。①のコーディネーション能力は自分の身体を自分の思い通りに動かしコントロールする力です。そのトレーニングは「コーディネーショントレーニング」と呼ばれ、近年、特に注目されています。昔の子供たちは、外遊びをする中で自然といろいろな体の部位を使った運動をたくさん行い、結果的に①～③の力を向上させるトレーニングを自ら行う機会が多かったのですが、近年は、子供たちを取り巻く環境の変化により子供たちのそうした機会が激減し、大人の側でも意識的、意図的に子供たちに適切な運動を行う機会を与え、環境を整えていく必要があるということです。

実技講習会の中で先生から本校の生徒たちに、運動やスポーツをする時の体の一連の流れを例に、この中学生の時期に伸ばす必要のある主要な3つの力やそのトレーニング方法を生徒たちに分かりやすく解説していただきました。どんな運動、スポーツをする時も、まず、目や耳など感覚器から入ってきた情報を脳が上手に処理して、体の各部に的確な指令を出す神経回路が働き、その指令を受けて実際に体を動かすのは、骨や関節と連動して動作する筋肉であり、各々の筋肉の力を総合的にロスなく発揮させるように各筋肉の動きを協調させるバランス能力、体幹を維持する力が発揮され、この一連の過程が基本となるということ。そこから、まず適切な指令を出し、確実に各筋肉に伝

える神経回路をつくる「コーディネーショントレーニング」が必要であること。次に指令を受けて力を生み出す筋力をアップさせるためには、ということ、筋力それ自体を鍛え上げることは、連動する骨が未成熟、形成過程の中学生には適さず、さあ、どうしたらよいか。そこで先生は、生徒たちに毎年、次のような質問を投げかけています。筋肉の動きについて正しい答えは次の3つのどれでしょうか。①伸びかつ縮む ②伸びるだけ ③縮むだけ。2、3年生はすでに前年度、あるいはそれ以前にもすでに学んでいるため正解率が高かったのですが、この質問に初めて接する1年生はやはり正解に至らない生徒が多い結果となりました。正解は③縮むだけ、です。では筋肉それ自体のパワーアップが不適な中学生という条件下でどうしたらよいか。そこで筋肉は③縮むだけ、という働きから考えると、筋肉の伸びる可動域の向上つまり筋肉の柔軟性を高めれば高めるほど、縮む機能のみの筋肉のパフォーマンスを高めることにつながります。さらに各筋肉の力をロスなく連動させ総合的なパフォーマンスを最大化するにはどうしたらよいか。それは体幹を維持・調整するバランス能力を高めることです。

では、その大切な3つの能力を高めるトレーニングやその組み合わせとなる運動を実際にやってみましょう、ということ、先生の指導のもと、生徒たちは実際に体を動かしながら数種の代表的なトレーニングを遊びの要素を取り入れ楽しい雰囲気の中で体験することができました。さらに、今回、新たなテーマとなった「走力向上」についても、やはり中学生に必要な体力の3要素が大切であることを基本に、走力向上に焦点化した効果的なトレーニング方法も紹介していただきました。先生は、一人で行う動作とペア、グループで行う動作を効果的に織り交ぜ、ゲームや遊び感覚を組み入れ生徒を楽しませながら、また一方で、単一・単純な動作から徐々に複数・高度な動作の指示を出していきます。生徒たちは、集中力しながら自らの身体と向き合い、自分がどの段階のどの動作まで行えるかを自覚し、課題意識を持つようになりました。生徒たちには先生から次のような声かけがありました。「今、これができないからといって悲観する必要はありません。現在の自分に、体力のどの要素に課題があるのか、気付くことが大切です。中学生の君たちなら、まだ間に合います。自分自身にとって、体力のどの要素、どの段階において課題があり向上させる必要があるのか、自らが発見し、各々の課題にあったトレーニングを、自ら行っていくことが何より大切なことです。」今回の実技講習会は生徒たちにとって、自らの体力向上に向けて今後の貴重な財産になることと思います。

《選手選抜、入賞等》 (順不同、敬称略)

◎第10回中学生「東京駅伝」大会 西東京チーム

◇ チーム代表

【男子選手】 ** ** (* *) ** ** (* *)
 【女子選手】 ** ** (* *) ** ** (* *)

◎全国中学生人権作文コンテスト東京都大会

・作文委員会賞 ** ** (* *)

◎中学生「税についての作文」

・東京納税貯蓄組合総連合会会長賞 ** ** (* *)
 ・東村山税務署長賞 ** ** (* *)
 ・多摩武蔵納税貯蓄組合連合会会長賞 ** ** (* *)

◎中学生「税の標語」

・東村山税務署長賞 ** ** (* *)
 ・東京国税局間税会連合会入選 ** ** (* *)



《12月の主な行事予定》

*詳しくは、月予定、学年だより、その他ご案内をご覧ください。

曜		行 事 等	
3	月	全校朝礼 安全指導	14 金 避難訓練
4	火	Ⅲ期時間割 (始) 三者面談 (始) 特別時間割 (~11日) SC ☆1	17 月 1年スキー移動教室保護者会 【15:00~体育館】 1年⑥カット下校
5	水	SAT ☆2	18 火
6	木		19 水 SAT ☆2
7	金		20 木 一斉委員会・中央委員会
10	月	生徒朝会 1・2年三者面談 (終)	21 金 大掃除 ※ジャージ登校 各学年集会
11	火	特別時間割 3年三者面談 (終) SC ☆1	23 日 天皇誕生日
12	水	SAT ☆2	24 月 休日
13	木		25 火 終業式 SC ☆1
			26 水 冬季休業日 (始) ~1/7(月)

☆1：スクールカウンセラー来校日です。

☆2：スーパーアクティブトレーニング (体力向上に向けた全校生徒による昼休みのトレーニング)

