

# 研究協力校として

窪田 幸雄

始良市立帖佐中学校

## 1. はじめに

研究協力校として平成22年度から活動することになりました。初年度ということもあり、不慣れな中、鹿屋体育大学の関係者の方々の多大なご支援とご協力いただきました。まず、その事に感謝申し上げます。

今回、鹿屋体育大学の研究協力校となり、次の2点について研究を進めることになりました。一点目は、貯筋運動の中学生への効果の研究、もう一点は低酸素トレーニングが長距離走選手に及ぼす効果についての研究です。この2点について、1年間の取組を紹介します。

## 2. 研究の取組について

### (1) 貯筋運動について

今年度の取組は、小学校の取組視察を12月に実施した。小学校の取組の成果を踏まえて、中学校を実施するために、第1回目の測定を年度末に実施することにした。測定対象として、運動系部活動と文化系（非運動系）部活動に協力依頼し、部活動単位で測定をするようにした。以下の計画で行う予定である。

#### ○ 協力対象部活動と人数

部活動名	男子	女子	計
吹 奏 楽	0	34	34
美 術	8	23	31
演 劇	3	27	30
野 球	44	0	44
サ ッ カ ー	32	0	32
弓 道	16	15	31
陸 上	21	16	37
合 計	124	115	239

#### ○ 運動種目と測定項目

運動種目と測定項目についての詳細は、小学

校の成果と中学生の発達段階を考慮して今後、決定していく予定。

#### ○ 日程

測定予定日	曜	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~16:00)
2月27日	日	演劇部 サッカー部	陸上部
3月5日	土	美術部 野球	吹奏楽部
3月6日	日	弓道	

### (2) 低酸素運動の取組について

○ 高地トレーニングと同等の成果を得られるという低酸素トレーニングを中学生に取り入れることで、心肺機能の向上が見込め、練習の成果が上がり、記録向上につながるのではないかと考えた。そこで、新チーム(1,2年生)から取り入れ、まずは、県新人駅伝大会に向けて目標を持って取り組んだ。

#### ア トレーニングの内容及び方法

<実施日>

1月8日(土)、23日(日)、29日(土)の3回行った。

<トレーニングメニュー>

A：自転車(心拍数140程度までの運動でややきつと感じる程度の運動)

B：休息

C：補強運動(5分間スクワット、腹筋①上げ速く・下ろし遅く20回、腹筋②V字腹筋20回)

・3グループに分け、15分ごとのローテーションで1周り、これを3セット(約3時間程度)を行った。

#### イ 成果と課題

☆ 回数を重ねるごとに、自転車こぎの運動

が楽になってきた。

- ☆ 試走のタイムが走るごとに良くなった。  
(特に1年生男子の伸びが顕著であった)
- ☆ 20mシャトルランテストの応用での測定結果も故障者を除き、ほぼ全員が向上した。
- ☆ 県新人駅伝大会での結果で全員が自己記録を更新した。男子3位, 女子6位入賞。
- ★ トレーニング実施中に頭痛を訴える選手がでた。
- ★ 遠距離のため、移動が大変であった。
- ★ 低酸素トレーニングへの未知の不安から保護者の理解と説明に多少苦勞した。

ウ 今後の計画

低酸素トレーニングを継続していくこと

で、心肺機能を向上させ、更に、フォームの改善（ピッチとストライド）を行いながら記録の向上をめざしていく。

時期	低酸素トレーニング	フォーム改善
4月	記録測定	フォーム解析
5月	毎週土曜日OR日曜日	ピッチ・ストライド改善練習
6月	毎週土曜日OR日曜日	ピッチ・ストライド改善練習
6月～7月	大会：記録測定	ピッチ・ストライド改善練習
夏休み	低酸素トレーニング	フォーム解析
10月	大会：記録測定	ピッチ・ストライド改善練習
11月	大会・記録測定	ピッチ・ストライド改善練習