

みんなの貯筋プロジェクトに参加して —鶴羽小学校での貯筋プロジェクト2年目の取り組み—

阿多 祐樹

鹿屋市立鶴羽小学校

I はじめに

本校では、これまで鹿屋体育大学との研究協力の中で、体育専科による体育学習の「単元の指導法改善」についての研究や、子どもたちの体力向上に生かすための測定およびデータの提供、分析結果の共有などを行ってきた。本年度は、昨年度から引き続き、鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センターの研究協力校として“子どもたちの運動への意欲・実践力”を育てるとともに、心豊かでたくましい体を持った子どもを育成するため、学校教育で実施可能な児童生徒の運動プログラムを開発することを目的とした「NIFSみんなの貯筋研究プロジェクト（以下貯筋プロジェクト）」に参加して、形態および体力測定と8週間の貯筋運動を実施した。今回はその実施内容について報告することとする。

II 平成23年度の実施内容

<対象>

全校児童87名（1年生11名、2年生19名、3年生12名、4年生22名、5年生12名、6年生11名）

<日程>

第1回測定（Pre測定：貯筋運動開始前）：

10月11日(火)～13日(木)

貯筋運動実施期間：10月17日(月)～12月9日(金)

第2回測定（Post測定：貯筋運動実施後）：

12月12日(月)～14日(水)

1月26日(木)、27日(金)（各種フィールドテスト）

<測定内容>

以下の項目の測定を貯筋運動の実施前、および実施後に実施した。

(1) 形態測定

形態測定として、身長・体重・体脂肪率、および大腿周囲径・下腿周囲径の測定を実施した。また、

超音波測定装置による大腿前面、下腿後面、および腹部の筋厚と皮下脂肪厚を測定した（写真1）。



写真1. 超音波測定装置による筋厚および皮下脂肪厚測定

(2) 筋力・運動能力の測定

筋力の測定として、膝関節伸展筋力、および足関節底屈トルクを測定した。運動能力の測定は、自走式エルゴメーターを使用した全力疾走時の発揮パワー測定と、マットスイッチを用いた垂直跳び、およびリバウンドジャンプ能力の測定を実施した。また、Post測定においては、フィールドテストとして校庭で50m走（写真2）、立ち幅跳び、立ち5段跳びの測定も実施した。



写真2. 光電管計測器を使った50m走の測定

<貯筋運動>

1回目のPre測定実施後、8週間（10月17日～12月9日）の期間で、貯筋運動を行った。貯筋運動は、毎朝の「読書タイム」の時間を利用し、貯筋運動の歌（「線路は続くよどこまでも」のメロディー）に合わせた自体重を負荷としたパラレルスクワット運動を行った。スクワット運動は、間奏部分も休まず行うと計94回にもなるため、子どもたちの体力や体調を考慮しながら、無理のないペースで実施した(写真3)。



写真3. 毎朝の貯筋運動の様子

筋運動による身体的効果について全職員へ御講話いただいたことで、全職員の“鶴羽小学校が鹿屋体育大学の研究協力校である”という意識が高まったように感じた。

来年度の平成24年度は、貯筋プロジェクト3年目の取り組みとなる。この2年で、子どもたちのみならず私たち職員も貯筋プロジェクトについての意識は深まり、積極的に関わっていかうとする気持ちが高まってきている。今後、この貯筋プロジェクトが本校の子どもたちの体力向上にどのような好影響を与えるか見極めながら、より積極的に取り組んでいきたい。

Ⅲ 貯筋プロジェクトに参加して

今年度は鶴羽小学校での貯筋プロジェクト参加2年目ということもあり、測定や貯筋運動の実施自体は大きな問題もなくスムーズに行えた。むしろ子どもたちは測定や貯筋運動を楽しみにしているようで、測定では、普段使用することができないような測定機器に非常に興味を抱き、楽しそうに自ら進んで測定に取り組んでいた。また、朝の貯筋運動の時間になると、元気な歌声が聞こえてくる学年もあった。1年ぶりの貯筋運動だったためか、最初の1週間は「太ももが痛い」、「きつい」、「筋肉痛になった」というような声が聞こえたが、2週目からは低学年でも間奏時も休むことなく全てのスクワット運動を実施できていた。今年度は、昨年度まで行っていた測定の他に、Post測定時に50m走や、立ち幅跳び、立ち5段跳びといったフィールドデータの測定も実施することができた。

今年度は、鹿屋体育大学の福永学長にも本校まで足を運んでいただき、貯筋プロジェクトの目的や貯