

保健体育

全学年 課題コースA <保健体育に関する研究>

休み中は、特に生活の規律をしっかり守り、健康的な生活を送りましょう。また基礎体力を発展させるために、自分自身の体力面で弱い部分を考慮して体力トレーニング計画を立て、出来る範囲で実施しましょう。

下記にいくつかのトレーニング方法をあげておきますので、あなたのトレーニング計画の参考にして下さい。

なお、保健体育（実技も含む）に関して何か自分で興味を持って研究したいものがあれば、それぞれ担当の先生に相談して下さい。



1 [走る（ジョギング）、歩く]（全身持久力を養うために）

まず朝早く涼しいうちに起きて、家の近くを走ったり、歩いたりしてみましょう。

毎日、おそくまで寝て、暑いからといって、クーラーの入った部屋でゴロゴロしては、心身ともよくありません。服装は動きやすい服（例：Tシャツ、半パンツなど）に運動靴で、タオルなんかも首にかけて持って行くとよいでしょう。

帽子をかぶり、走る前後に水分補給をして熱中症対策をしておきましょう。15～20分間ぐらい走り続けられる速さで走りましょう。

競争ではないですから、楽しみながら走って下さい。毎日少しずつ時間を長くしていったらよいでしょう。

走る距離が一定ならタイムを計ると持久力がついているかもわかってきます。自分の持久力がついたか分かるためにはどのような方法があるかも調べてみましょう。

朝が苦手な人は夕方日が落ちて少し涼しくなってから走るのもいいと思います。

2 [縄跳び]（筋持久力、調整力を養うために）

これは、比較的激しい運動ですから、休憩を入れながら（1分間跳んで2～3分間休む。また1分間跳ぶというふうに）徐々に跳ぶ時間を増やしてみましょう。跳び方は、両足跳び、二重跳び、交差跳び、後ろ跳びなどの跳び方をいろいろ組み合わせて、楽しく跳びましょう。

3 [筋力トレーニング] (筋力を高めるために)

回数、時間は自分の体力に合わせて、無理をしすぎないように注意して下さい。

ただし、少しずつ回数や時間を増やしていかないと効果は得られません。例えば、腹筋 10 回を毎日続けても慣れてしまえば、それ以上の筋力の高まりは期待できません。短期間では効果が出ませんので、毎日継続して行うことを忘れずにトレーニングを行きましょう。

4 [ストレッチ体操] (柔軟性を高めるために)

(1) ストレッチ体操とは

ストレッチ (Stretch) とは伸ばすという意味で、われわれの体を支える筋肉や腱を意識的に伸ばすためにいろいろ工夫した体操を“ストレッチ体操”といいます。

ストレッチ体操は、筋肉に弾性を与え、柔軟性を増すことによって体を動きやすい状態にし、動作を円滑にして、各種の運動傷害を予防することができ、しかも、20 分くらいあればできる体操です。

(2) 準備運動に役立つストレッチ体操

準備運動は、これから実施しようとする運動 (スポーツ) にスムーズに入っていくため、そして運動傷害を予防し、効率よく運動を実施するために、あらかじめ心や体の準備態勢を整えるための運動です。

準備運動として大切なことは、筋や腱を緩めたりよく引っばって伸ばしてやることです。これは、いきなり大きな力が加わると筋の断裂や肉ばなれなどの傷害を引き起こしやすいからです。そこで、あらかじめ十分に伸ばしてやるのが大切になってきます。こうしておけば、筋や腱にも一種の準備態勢ができて、大きな力が加わっても傷害を起こしにくくなります。

ストレッチ体操実施上の留意点

- ①—決して無理をしない。
- ②—姿勢に気をつけてゆっくりやる。
- ③—反動やはずみをつけない。
- ④—呼吸をとめない。そのためにも話をしながら、ゆったりした気分でやる。
- ⑤—笑顔で 10～30 秒間、一つの体操を続ける。

これらの注意事項を守って実施してほしいと思います。

ゆっくり、あわてず、自分の能力に合わせて実際に始めてみましょう。きっとよい成果が得られるはずです。

参考文献：ストレッチ体操 (伸展運動と動きづくり) 大修館書店

—先輩たちの学びの足跡①—

テーマ：ストレッチ大解剖



1.なぜこのテーマにしたのか
自分のやっているストレッチの
効果や方法をもう一度、見
つめ直し、ストレッチの効率
を上げ、野球部の練習に役立
てようと思ったから。

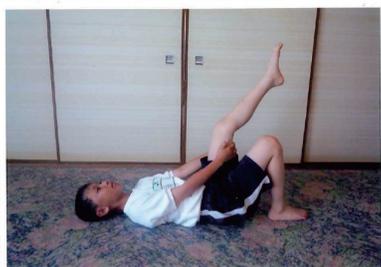
2.ストレッチの重要性
①関節の可動域を広げ、柔軟性
を高めたしなやかな身体にする
ため。

関節の柔軟性→年齢とともに
低くなる。

筋肉が硬く、伸張性が乏しく
なり骨への付着部分や腱の
炎症がおこりやすくなり、
腰痛や肩こりなどの問題を
引き起こす。

だから、運動能力の向上の
ためだけでなく、健康的な
日常生活を送る上で大切な事。

8.足首曲げ伸ばし



仰向けになり足を持ち、
曲げ伸ばしするストレッチ
ほぐれている部分…足首
伸びている部分…
ハムストリングス

11.上体反らし



手と膝をつきお尻の方向
に引き頭を両腕の間に入れ
るストレッチ

伸びている部分…背中
呼吸をすると効く部分
…股間筋

16.感想

僕はこの機会を通じて、しっかり野球部のストレッチについて学びました。

これを通じて学んだことを頭の片隅に置きながら、野球部の練習に臨みたいのです。

また、このストレッチを学んでいる時に、ストレッチは奥が深いなあと思い、野球部のストレッチをもっと増やした方がいいのでは？と思うようになりました。

これからは、野球部の皆にこんなストレッチはどうか？と提案していけるように（採用される、されないは別として）頑張りたいです。

担当教員からのコメント

ストレッチの重要性、またそれぞれのストレッチの意義がしっかりとまとめられていました。自分自身が野球部で実際に行っているストレッチを写真で撮影し、方法・目的をきちんと解説できています。ストレッチする部位を意識し、方法・目的を分かってストレッチするのと、無意識に行うのとでは全く効果が違ってきます。野球を頑張る上で、けがの予防またパフォーマンスの向上のために、ストレッチを継続して行い、良い選手になって下さい。

先輩たちの学びの足跡②ー

テーマ：バスケットボールのジャンプシュート

①はじめに

・なぜこのテーマを選んだのか

僕はバスケットボール部に入っています。その部活での目標が「ジャンプシュートの確率を上げる」というものでこの自由研究を利用して夏休みにジャンプシュート研究をしてみたいと思ったのでこのテーマを選びました。

・目的

ジャンプシュートを上手くなるためにちゃんとしたシュートフォームにつけ、ジャンプシュートの成功の確率を上げる。

・調査方法

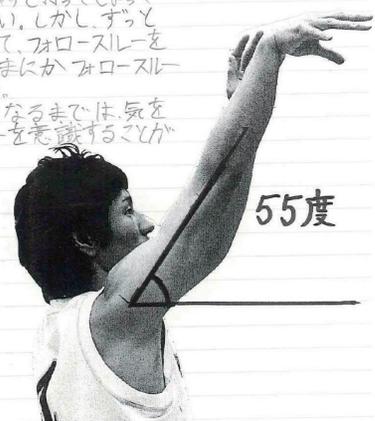
バスケットボールの本などからジャンプシュートについて学ばせ、それをレポートに分かりやすく資料などを載せ説明書く。

本などから学んだ事を生かすために練習方法を考え練習メニューを作り、それを行う。

定期的に記録をとる。

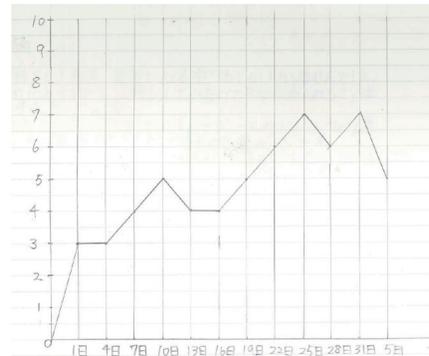
フォロースルーを習得するには...

...初めのうちはか任せにヒット打ってしまっ
てフォロースルーはのこらない。しかし、ずっと腕全体でシュートを打って、フォロースルーを意識しているといつの間にかフォロースルーかのであるようになってくる。
無意識にのこるようになるまでは、気を抜かずフォロースルーを意識することが大切。



記録表

| | | | | |
|----|----------|----------|----------|----------|
| 日付 | 8月1日(月) | 8月4日(木) | 8月7日(日) | 8月10日(水) |
| 回数 | 3/10 | 3/10 | 4/10 | 5/10 |
| 日付 | 8月13日(土) | 8月16日(火) | 8月19日(金) | 8月22日(月) |
| 回数 | 4/10 | 4/10 | 5/10 | 6/10 |
| 日付 | 8月25日(木) | 8月28日(日) | 8月31日(水) | 9月5日(月) |
| 回数 | 7/10 | 5/10 | 7/10 | 5/10 |



結論

記録をとった結果、最高で10本中7本しか入りませんでした。初め10本中8本を目標にしていたのですが8本入れることはできませんでした。

でもこの自由研究でジャンプシュートのシュートフォームをしっかりと勉強することができたので良かったです。これからは学んだシュートフォームにできるだけ近いシュートフォームを身に付け、試合でシュートを入れたいです。一度クセになったシュートフォームをなおすのは難しいけれど、がんばってこの自由研究で研究したシュートフォームに近づける努力をします。この研究が無駄にならないようにしたいです。



写真：実際の筆者のシュート

担当教員からのコメント

夏休み後半からジャンプシュートのフォーム・成功確率が格段に良くなったと感じました。この自由研究でより良いフォームを研究できたからだと思います。目標の10本中8本以上入るようにこれからも練習を継続して下さい。機会があれば、ビデオや写真で自分のフォームを確認することも良いことだと思います。また試合では、DFのプレッシャーや緊張感、スピード感の中でシュートを決めることが求められます。試合で決めるには、どんな練習やどんな気持ちのコントロールが必要か考えてみて下さい。活躍を期待します。