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いては、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「筋カトレーニング」(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いましょう。

4 「ストレッチ体操」(柔軟件を高めるために)

(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るいる工夫した体操を"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ぱ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こと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

- ①一決して無理をしない。
- ② 一姿勢に気をつけてゆっくりやる。
- ③一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。
- ⑤一笑顔で 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



7.など、このテーマにしたのか 自分のや。ているストし、見 の効果や方法をもう一度、効率 のめ直し、ストレ、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 ®関接の可動域を広げ、柔軟性 を高めたしなやかな身体にするため。

8足首曲げ伸ばし



仰向けになり足を持ち、 曲が伸ばしするストレッチ ほぐれている都分が足首 伸びている部分が 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 呼吸をすると効く都分 …股間節

16.感想

僕はこの機会を踊じて、しっ かり野球部のストレッチにつ いて学べました。 これを通じて学んだてくを頭 の片隅に置きながら、野球部 の練習に臨みたいです。 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な? 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-

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

・な世で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。その部治での目標が「シャンフ・シュートの確率を上げる」と言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研究をしてみたいと思ったのでこのテーマを選びまし

- HB5

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タにつけ、ジャンプジュートの成功の確率を上げる。

主由本方学

がえたいたポールの本などからラマンプラートについてきそれをレホートに分かりやすく資料などを載せ説明

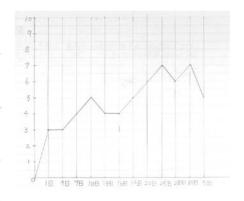
本などから学人だ事を生かすために練習方法を考え 練習メニューを作り、それを行う。 定期的に記録を20る。

フォロースルーを習得するには…・初めのうちはか仕せにだがられまってしまって フォロースルーはの2らない、しかし、すっと 脱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、いつのきにか、カロースルー かのこるようになってくる。 無意識にのころようになるまで、は一気を 技がかに、フォロースルーを更識することが 大切。 認

B付 8月1日1日 8月4日休 8月7日1日 8月10日40 国数 3/10 3/10 4/10 5/10

日付 8月(3日出 8月/6日(火) 8月(9日(金) 8月22日(月) 日次 4/10 4/10 5/10 6/10

日付 8月25日南 8月28日日 8月31日610 9月5日月 区欧 7/10 5/10 7/10 5/10



結論

記録をした結果、最高で10本中で本(か入りりませんでした。
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
できさの自由研究でジャンでジュートのジュートフォームをしたかり勉強することができたので良かったです。
これからは学人をジェートフォームにできるだけ近いジェートフォームを見にフナ、試合でジェートを入れたいです。
一度ワセになったジェートフォームをなおすのは難しいけれど、かんは、てこの自由研究で研究したジュートフォームに
近かける努力をします。
この研究が無駄にならないようにしたいです。

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。



写真:実際の筆者のシュート

※今年度は感染症の影響により、人と接触する形での運動、フィールドワーク、インタビューは避ける必要があります。

できる範囲での調査・研究を考えながらやっていきましょう。 お家の人とも相談しながら取り組んでください。