

凡事徹底

ぼんじてっい

臨時号②

武蔵野市立大野田小学校
第5学年 学年だより
令和元年4月23日

臨時休校スペシャル！教員コラム大全

体力向上のためのあいがたい話① 「トレーニングの目的と効果を考える」

3月から長い休校期間に入り、満足に体を動かせていない人も少なくないでしょう。今回の宿題である「体力チャレンジ」（以下、体チャレ）には取り組んでいますか。

現在、クラブチームなどに入っている人はもちろん、中学生になったら、運動部に入る人も多いでしょう。競技生活に入った時、その目標（目的ではない）は、競技力を向上させ、試合に勝つことになります。練習やトレーニングは、あくまで手段であり、そのねらいが何であるかを考えることが大切です。

これは、勉強においても同じです。「1日何時間やる」「何ページまで終わらせる」というのは、ただの目安に過ぎません。「勉強ができるようになる」という目的を達成するために、「そのやり方でどれだけ身に付くか」と考えることが成果につながるのです。

体力や筋力を上げることを目的とした場合は、回数や動きの外形にこだわることはありません。大切なのは、その中身（＝やり方）です。たとえば、今回の体チャレ必須種目の1つである「グーパー運動」であれば、「パーにした時に目いっぱい開く」「グーにした時に力を入れてこぶしを作る」ことが、「にぎる力を高める」という目的を達成するために必要な動きになります。回数を稼ぐために、力を入れず、ふわっとグーパーの動きをしても意味がありません。むしろ、回数はそれほど上がらなくてもよいので、この動作をしっかり行い、「これ以上はできない」（この状態をトレーニングでは「オールアウト（＝筋力を極限まで追い込むこと）」といいます）というところまでやってみましょう。

たまに「筋肉を付けたくない」という相談を受けることがありますが、今回紹介している運動では、筋肥大（いわゆる「筋肉マッチョ」）はほとんどしません。高まるのは筋持久力（長い時間維持できる力）の方です。脂肪が取れた、細く締まった体が作られていきますので、安心して取り組みましょう。

日々の地道な積み重ねが、気が付くと大きな力に変わります。少しずつの伸びを楽しみながら、チャレンジを続けてみましょう。

＜3組担任 佐藤哲也＞

体力チャレンジ「バーピー運動」

「伸ばす」「戻す」「ジャンプする」が形だけにならないようにフォームを意識し、リズムよく（まずは1回の動きを4～5秒くらいで）できるようにしましょう。ジャンプして後ろに脚を伸ばす時に、膝が曲がってしまう場合には、床に目印を付け、それを跳び越すようにします。「最高で何回できるか」だけでなく、「基準の時間（1～2分間）内に何回できるか」「10回を1分間の休憩を挟んで3セット行う」などの方法もあります。自分の体力に合わせてやり方を考え、無理せず少しずつ挑戦していきましょう。

この運動により、下半身の筋力と瞬発力が高まり、長時間の運動に耐えられるようになります。また、脂肪燃焼効果が高く、継続することで、引き締まった強い体が作られていきます。