

男子部中等科・高等科

「筋力トレーニングで身体を問い直す」

竿代誠二

筋力トレーニングは、最初に目標を設定し、その目標に到達するために必要なトレーニングを行い、その結果を検証し、その後さらなるトレーニングを続けるというサイクルで行われる。このサイクルは勉強や仕事にも応用することができる。また、筋力トレーニングは結果が身体に表れやすく、このサイクルを通して成長を実感しやすいといえる。以上のことから、今回は筋力トレーニングを通して自身の身体を問い直すことで、成長の楽しさを知るきっかけとすることを最終的な目的とした。また、2週間という限られた期間の目標としては、2週間の期間中に行ったトレーニングでどれだけ身体能力を向上させることができるかを調べることにした。活動の初日に自分たちの身体能力を測定し、期間の前半には様々なトレーニングの分野で活躍する講師を招き、レクチャーをしていただいた。そこで教わったトレーニングを残りの期間で続け、最終日に身体能力にどのような変化があったかを記録した。また、期間中には、身体をつくるのに不可欠な栄養についても学習し、スポーツをビジネスとして扱っている「アンダーアーマー」の本社に見学に行くなど、トレーニングから派生した体験も行った。

I. はじめに

今回は筋力トレーニングを軸にしているが、生徒たちの実態をみると、運動系の部活動に所属している生徒も多かったため、単純な筋力トレーニングだけにとどまらず、スピードやクイックネスの向上につながるトレーニングも学ぶことにした。以下に学業報告会期間で行ったことを記す。

1. 身体能力測定（50m 走、プロアジリティ、3コーン、スクエアドリル、上体起こし、腕立て伏せ）を学業報告会初日と最終日に行った。
2. 吉野太郎有氏（元アメリカンフットボール日本代表、アメリカンフットボールプロコーチ）によるクイックネスの講義
3. 大内恵也氏（現役陸上選手、かけっこ教室忍者塾代表）によるスピードトレーニングの講義
4. ディーサン氏（フィットネス Youtuber）による筋力トレーニングの講義
5. コンビニで PFC（タンパク質・脂質・炭水化物）バランスのとれた買い物をするワーク

6. 株式会社ドーム（アンダーアーマー）見学

II. 報告会までの準備

アンケートを実施し、自分がどのような目的をもってトレーニングをしたいかを確認した。筋力を高めたい生徒、スピードに特化したい生徒、ジャンプ力を向上させたい生徒、ダイエットしたい生徒など、様々だった。これらの結果をもとに、講師の選定やトレーニングメニューの工夫を行った。また、期間中のトレーニングの負荷に慣れることと、トレーニングの記録の習慣をつけるため、事前に各々が設定した筋力トレーニングに取り組み、ワークシートに実施した結果を記録した。

III. 報告内容

1. 身体能力測定

スピードとクイックネスの項目は、トレーニングの前後で全体的に記録が下がった。理由としては、前半に講師によるレクチャーを連日行ったため、その疲労から怪我をしてしまった生徒が何人かいたことが考えられる。また、動作のコツを講師から学

んだが、そのコツに意識を傾けすぎてしまい、スピードに乗り切れなかったことも原因の1つだと考えられる。したがって、疲労を十分に回復し、動作もスムーズに行えるようになった段階でもう一度測定をすれば、記録は向上すると示唆される。一方、筋力の項目は全体的に記録が上がった。これは、筋力そのものが上がったということよりも、筋力トレーニングを通してその動作そのものに慣れ、その負荷にも身体が順応したため記録が上がったと考えられる。今回は身体能力測定の数値のみ記録したが、胸囲や腕回りといった身体測定も行うと、筋力がどれだけ向上したかの指標になると考えられる。

2. クイックネス (吉野太郎有氏)

クイックネス向上の3段階として、(1)アジリティ能力を向上させること、(2)切り替えし動作を素早く行うこと、(3)反応して動くトレーニングを行うこと、を学んだ。実際のトレーニング方法や動きのコツを教えていただき、期間中もトレーニングを行った。

3. スピード (大内恵吏也氏)

それぞれの骨盤の向きから、最適なフォームを教えていただいた。また、トレーニングでは、空中での脚の切り替えと、腱の使い方のコツを指導していただいた。学んだトレーニングは期間中も実施した。

4. 筋力トレーニング (ディーサン氏)

中高生に最適な自重トレーニングをいくつか紹介していただいた。最後には質疑応答をしていただき、中学生はウエイトを使ったトレーニングをしても良いかなど、様々な質問に答えていただいた。教えていただいたトレーニングは期間中も実施した。

5. PFC バランスのとれた買い物をするワーク
コンビニで 500 円以内という上限を設け、自分が1回の食事に必要なPFCバランスを計算し、それに合った買い物をした。このワークを通して、普段何気なく購入していた食品がどのような栄養素で成り立つか

を見て買うように意識でき、自分の身体に必要な栄養素がどのくらいなのかを身をもって体験することができた。

6. 株式会社ドーム (アンダーアーマー) 見学
ドーム社がどのような理念で設立され、どのような意識で働いているのかを、実際に会社の中を案内してもらいながら説明を受けた。社員が伸び伸びと働けるような工夫や、スポーツに特化した会社内の様子等に生徒たちは衝撃を受けたようだった。一般的な堅苦しい会社のイメージとは違った社風だったため、生徒の「仕事」に対する認識も変わったように思えた。

IV. 報告会を終えて

筋力トレーニングや運動に元々興味のある生徒が多かったが、報告会後はその興味がさらに高まった。また、筋力トレーニングだけではなく、栄養素や働き方など、そこから派生した活動を通して、生徒たちには新しい興味の扉が開いたように感じられた。今回の学業報告会で終わりではなく、その後もトレーニングを続けたり身体を問い直したりすることが目標だということを最後にもう一度生徒たちとも確認した。

最後に、ご来校いただいた講師の方々、訪問を受け入れてくださったドーム社の方々に心から御礼を申し上げます。