



学校教育目標 ◎かしこく ◎なかよく ◎たくましく ◎心ゆたかに



2年生のナス

スポーツを科学する

校長 戸野塚 晃

観測史上最も遅いと言われる梅雨がやってきます。我々、人間の生活サイクル、気象庁関係者以外にもかなりの分野で影響を与えることは予想ができます。動植物の生活にも影響が出るでしょうし、農家の方々、漁業、林業、サービス業と仕事のジャンルを問わず、この1年間悩まされそうです。日々、猫の目のように変化する天候の中で、せめて健康第一という意識だけは高く維持していければと考えています。皆様も体調管理には、くれぐれもお気を付けください。

さて、右の二つの画像をご覧ください。左側の写真は、大谷翔平選手、右側は、プロゴルファーの石川遼選手です。今更、この紙面で彼らのプロフィールを紹介する必要はないと思いますので省きますが、二人とも、世界で活躍するアスリートであることは間違いありません。見ていただきたいのは、二人の肩甲骨と肩回りの関節及び筋肉の柔軟性です。

野球とゴルフという競技の違いはあれど、驚くべき柔軟性が伝わるかと思えます。二人に共通しているのは決められた道具を使用し、ボールを限りなく遠くまで飛ばすということですが、そこだけに注目してしまうとパワーの源や体の大きさ、骨格、筋力トレーニングなどの飛距離に直結した要素に意識がいきまいます。ですが、道具を使ってボールを遠くまで飛ばすという一定の動きの中に、柔軟性という要素もその成績を大きく左右する要素であるということをこの画像は証明しています。そして、選手を支えるアスリートサポートスタッフは、個々の選手の課題を把握し、それを科学的に分析し、必要な部分を取り出し、それぞれの選手に個別最適な練習メニューに落とし込んで、トレーニングを積み重ねていきます。運動技能の向上を図るために、必死に無理な筋トレを行い、プロテインを大量摂取し、ひたすら走りこむ・・・そんな一昔前の精神修養的な概念だけでは、一人ひとりの運動技能を向上させるのには遠回りすぎるのです。「〇〇さん、がんばれば、できるぞ!」なのか「〇〇さん、□□をがんばれば、△△が伸びるよ」は似ていても大きな違いです。

左の画像は熱中症の起こり方の図です。この図から発汗による熱の逃がし方と皮膚に血液を集めるという逃がし方の二つで体温上昇を防ぐことがわかります。そのことが理解されていれば、汗をかきやすくしておくことの大切さと皮膚を冷やすことの重要さに気ががつかます。そして、このことが知識としてあれば、体温より高い温度のお湯につかり、汗を拭きとりにくい状態が継続されると熱中症を起こしやすいことが想像できます。夏空の下の公園やテーマパークだけが気を付ける場所ではないのです。原因と結果の因果関係进行分析し、活用することが大切です。

環境省環境保健部環境安全課資料

本校は、今年度より学校課題のテーマとして運動を通して個別最適な学び方を探っていきます。ただ、がんばるという観点から、一人ひとりの児童に適したがんばりを探っていければと考えています。児童の健康、体力向上も含めまして引き続きの地域、保護者の皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い致します。