



運動やスポーツで体と心の健康を向上させましょう!



運動やスポーツを適切に行うと、筋肉や骨、心臓や肺などの循環器や呼吸器、脳や神経の機能が向上し、体力や運動技能が向上します。また、毎日を活動的で健康に過ごすためには、「健康に生活するための体力(防衛体力)」や「運動やスポーツをするための体力(行動体力)」を高めることが必要です。

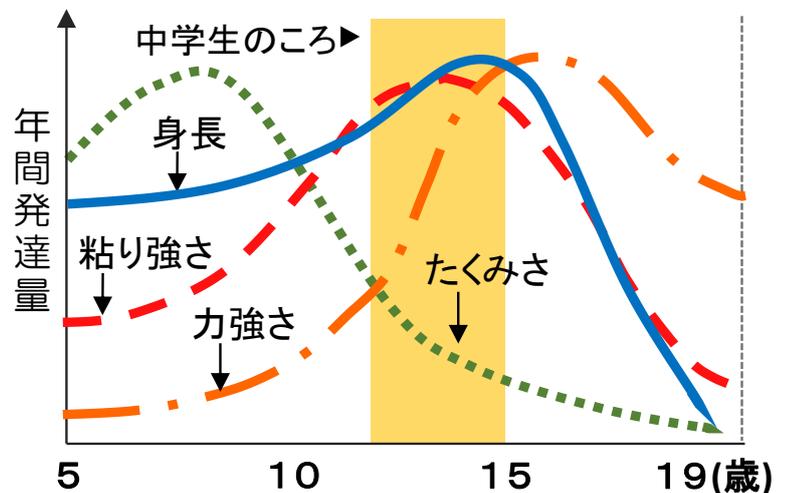
健康への効果においては、生活の中に積極的に運動を取り入れると多くのエネルギーが消費されるため、肥満防止の効果も期待されます。最近のニュースによると、適度なウォーキングなどの有酸素運動やインターバルトレーニング、筋力トレーニングを継続して行うとアンチエイジング(抗加齢)があるという研究結果が発表され話題になりました。お勧めは、やはり毎朝の「自力登校」です。朝食の後の運動は、自律神経を整えるとともに、血流を促し集中力を高める効果があり学力向上も期待できます。

運動やスポーツには、体力の向上や健康の保持増進以外にも達成感や自信の獲得、ストレスの軽減、人と関わることやルールやマナーを尊重することで社会性が高まるなどの効果があります。ぜひ、運動やスポーツで体を動かして中学校生活を充実させましょう。



中学生期に高めたい体力

体力はいくつかの要素に分かれており、実はそれぞれ高まる時期が異なります。中学生のみなさんの時期は思春期といい、身長や体重が急速に発育する時期(個人差があり、一般的に男子より女子が発育するタイミングが早い)です。身長が急に伸びる前には、運動を長く続ける能力(粘り強さ)を、身長が急に伸びた後には、力強い動きを発揮する能力(力強さ)を高めるのに適しています。



体力の向上、健康の保持増進のキーワードは…

『早寝・早起き・朝ごはん』+運動～日常生活の中に運動を取り入れましょう～

寝る

- ★心身の疲労回復
 - ★脳や体の発育
- 脳は、睡眠中に、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積・記憶します。よりよい心身の成長のためには、夜はしっかり寝ることが大切です。

起きる

- ★脳の目覚め
- 朝の光を浴びたり、朝ごはんをよく噛んで食べたりすることで、脳の覚醒を促す脳内ホルモンが活発に分泌され、日中の様々な活動をスムーズに行うことができます。

朝ごはん

- ★エネルギーチャージ
 - ★アイドリングスタート
- 午前中に活動に必要なエネルギーを体と脳に補給します。体の中で熱が作られて体温が上昇し、スムーズに活動できるようになります。

運動

- ★適度な運動は、体力の向上だけでなく、心身をリラックスさせたり、肥満の防止などさまざまな効果があります。

発育急進期の中学生のよりよい心身の発育・発達には、「運動」と「睡眠」、「食事」のバランスがとても重要です。よく動き、よく食べ、よく寝て、元気でたくましい心と体をつくりましょう。日常生活の中に積極的に運動を取り入れましょう。まずは、自力登校からスタートしましょう。

体力を高めるための計画の立て方



1 自分の体力を調べる

自分の体力の状態を確かめましょう。体力の状態を調べる方法として、新体力テストがあります。溝辺中では、1学期に実施します。調べる項目は、8項目。種目は、握力や上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げです。



みそめさんの場合



握力は、全国平均を大きく上回っているが、20mシャトルランや長座体前屈の得点が低い。



試合の後半に疲れないように、持久力を高めたい。ケガをしないように柔軟性も向上させたい。

〈持久力を高めるトレーニングの例〉

▶どんな運動 ランニング

▶いつ 帰宅後

▶どこで 上床公園

▶どのように

強さ 1k 4分ペース

時間・回数 1時間

頻度 週3回

2 ねらいを明確にする

自分の体力がわかったら、何のために、どの体力の要素を、どのくらいまで高めたいか、ねらいをはっきりさせましょう。

体力テストでは、昨年度より1つ上の判定を目指しましょう。



3 計画を立てる

ねらいを達成するために、自分の体力の状態に応じて、いろいろな運動を組み合わせたトレーニング計画を立てます。

★ポイント ここが大事★

どんな運動を、いつ、どこで、どのように行うか（運動の強さ、持続時間や繰り返し回数、頻度）を決めましょう！

4 計画を実施する

無理をせず、軽い運動から始めましょう。また、楽しく安全に計画を実践できるように工夫することも大切です。

一定期間(3ヶ月)くらい実践したら、その効果を調べて、ねらいやトレーニング計画を見直しましょう。



日によってコースをかえるなど、あきずに続けられるようにする。友だちや家族と協力したり、楽しんでいながら行う。