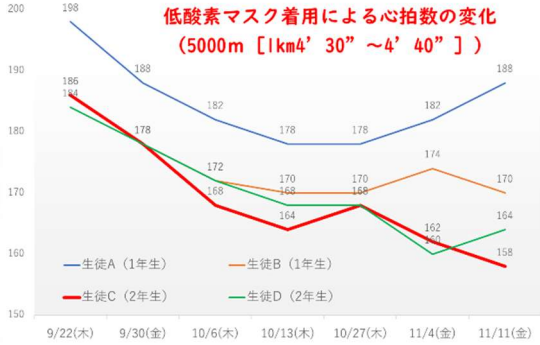


- I 部活動を通じた食育の推進
II 合理的でかつ効率的・効果的な活動実践
III ライトスポーツの実践

【 玉野市立宇野中学校 】

1 実践テーマ	Ⅱ 合理的でかつ効率的・効果的な活動実践																																								
2 実施対象部活 (学年・人数)	陸上競技 令和4年度(3年・9名、2年・8名、1年・6名)																																								
3 実施期間	令和4年6月～令和5年3月(1か年)																																								
4 達成目標	○岡山県中学校駅伝大会(女子)で優勝する。 →低酸素マスクを着用し持久力を強化することで、心拍数の減少を図る。 ○生徒自ら掲げた目標を達成させる。 →個人目標を設定し、目標達成までの見通しをもたせる。 ○生徒の持つ最大限の能力を発揮させる。 →試合経験を多く積ませることで、緊張せずに試合に臨ませる。 ○顧問の指導力を向上させる。 →強豪高校や実業団の指導者から、 <u>合理的でかつ効率的・効果的な指導法</u> を学ぶ。																																								
5 取組内容	○目標設定【5月】 ・目標シートの作成 … 生徒自らが目標を設定し、目標達成のために、月ごとに達成していく目標を設定させることで大きな目標を達成するまでの見通しをもたせる。 ・レースカードの作成 … 生徒自らが試合当日の流れを決めておくことで、安心して試合に臨むことができ、自分で考えてレースに臨むこともできる。 ⇒ 県総体入賞者2名、中国大会出場者2名【7～8月】 ○科学的トレーニングの実践【9～11月】 ・高地トレーニングの効果が得られる「低酸素マスク」を着用し、 <u>心拍数の減少</u> がみられるかを検証。 <table><caption>低酸素マスク着用による心拍数の変化 (5000m [1km4' 30" ~4' 40"])</caption><thead><tr><th>日付</th><th>生徒A (1年生)</th><th>生徒B (1年生)</th><th>生徒C (2年生)</th><th>生徒D (2年生)</th></tr></thead><tbody><tr><td>9/22(木)</td><td>198</td><td>186</td><td>184</td><td>184</td></tr><tr><td>9/30(金)</td><td>188</td><td>178</td><td>178</td><td>178</td></tr><tr><td>10/6(木)</td><td>182</td><td>172</td><td>168</td><td>172</td></tr><tr><td>10/13(木)</td><td>178</td><td>170</td><td>164</td><td>170</td></tr><tr><td>10/27(木)</td><td>178</td><td>170</td><td>168</td><td>170</td></tr><tr><td>11/4(金)</td><td>182</td><td>174</td><td>162</td><td>162</td></tr><tr><td>11/11(金)</td><td>188</td><td>170</td><td>158</td><td>164</td></tr></tbody></table>	日付	生徒A (1年生)	生徒B (1年生)	生徒C (2年生)	生徒D (2年生)	9/22(木)	198	186	184	184	9/30(金)	188	178	178	178	10/6(木)	182	172	168	172	10/13(木)	178	170	164	170	10/27(木)	178	170	168	170	11/4(金)	182	174	162	162	11/11(金)	188	170	158	164
日付	生徒A (1年生)	生徒B (1年生)	生徒C (2年生)	生徒D (2年生)																																					
9/22(木)	198	186	184	184																																					
9/30(金)	188	178	178	178																																					
10/6(木)	182	172	168	172																																					
10/13(木)	178	170	164	170																																					
10/27(木)	178	170	168	170																																					
11/4(金)	182	174	162	162																																					
11/11(金)	188	170	158	164																																					

→ 10月中旬頃までは順調に心拍数の減少が見られた。

※心拍数の減少が持久力の向上にもつながり、記録の向上にもつながりが見えた。

→ 10月のテスト期間で練習ができなかったため心拍数が増加した。

→ テスト明けから体調不良や貧血などの症状が出た生徒もあり、思うような成果がでなかった。

※順調に練習ができた生徒は、心拍数を減少させ、持久力・記録とも向上させた。

○試合での実践経験【9～11月】

- ・ トレーニングの成果や試合の経験を積むために、県外の大会（広島県のダイソーチャレンジ）に出場。慣れない場所で試合をすることで、大事な試合で緊張せずに力を発揮させる。

→ 実業団選手がペースメーカーを務めてくれたので、全員が自己ベストを更新することができた。

○生徒アンケート【10月】

- ・ 「科学的トレーニングの効果」と「合理的でかつ効率的・効果的な活動」についての記述アンケートを実施。

→ 科学トレーニングの効果については、「呼吸の仕方を考えるようになった」や「長い距離を走るのが楽になった」などの記述があった。

→ 合理的でかつ効率的・効果的な活動については、「目標に向かって練習ができている」や「無駄な時間が減り、集中して練習に取り組めるようになった」などの記述があった。

○練習方法・指導法の再考案・実践【10月】

- ・ 練習メニューのバリエーション

→ 道具を使ったトレーニングや過負荷の原理に基づいたトレーニングを行うことで、より効率的で効果的な練習を行った。

- ・ 練習場所の工夫

→ 学校以外で練習を行うことで、生徒のモチベーションを下げずに、コンディションを維持した。（競技場練習や県駅伝試走など）

- ・ 試合前の調整方法の見直し

→ 調整練習が上手くいく時といかない時があるので、生徒1人1人にあった調整練習に変更した。

⇒ 県秋季大会入賞者3名、県駅伝（女子）5位【11月】

○次年度に向けて練習方法・指導法の再考案・実践【12月～1月】

- ・ 科学的トレーニングの継続 → 低酸素マスクを活用した練習方法の工夫
- ・ 生徒が主体的に活動できる部活動 → 合理的でかつ効率的・効果的な活動
- ・ 顧問間の連携体制の構築 → 合同部活動サーキットトレーニング
- ・ 指導者の資質向上 → 強豪校の指導者から指導法を学ぶ

○最終的な検証と評価【2月】

- ・ 研究を通して得た成果と課題をまとめる。

6 取組における工夫点	○「目標シート」や「レースカード」は、事前に提出させ、顧問が生徒と一緒に加筆・修正を行い、月末やレース後には、必ず振り返りを書かせて提出させた。 ○「低酸素マスク」を着用したトレーニング後には各自で心拍数を計測させ、各自で数値をチェックさせることで、生徒たちにも持久力向上のために心拍数の減少が必要だという意識をもたせた。 ○「調整練習」の際に、生徒1人1人と話をし、試合前の練習メニューやコンディションの確認を行い、生徒1人1人に合った調整練習を行うようにした。
7 主な成果	○低酸素マスク着用による持久力の向上 ・持久力の向上に伴い、記録の向上にもつながった。 ○生徒の活動に取り組む姿勢（意識）が向上 ・自ら進んで活動に取り組んだり、練習の意図を考えたりして活動するようになった。 ○生徒のモチベーションが向上 ・記録や成績が向上し、更に高い目標を設定するようになった。
8 主な課題等	○練習内容の精選 ・やりたい練習や取り入れたい練習が多くあり、練習時間が足りなくなっている。 ○自主的から主体的への変換 ・与えられたメニューに対して、自分たちで進んで練習ができるようになったが、<u>今の自分に必要なトレーニングを自分で考えてできるようになってもらいたい。</u> ○指導法の研究 ・指導者がスキルアップを行う機会をもつことができなかったが、1月に和歌山県で開催された Japan Middle Distance Journal Training Camp に参加した。そこで、ランニングフォームの改善（ランニングエコノミー）や科学的なトレーニング方法を学んだ。
9 提案等	○ウォーミングアップの簡略化 ・時間短縮のため、補強（筋トレ）や動きづくり（ドリル）のみでウォーミングアップを行う。 【<u>合理的でかつ効率的な活動</u>】 ○レクリエーション要素の導入 ・練習の最後に「全員リレー」や「8の字ジャンプ」を行い、雰囲気良く練習を終える。 ○合同部活動サーキットトレーニング ・複数の部活動で合同のサーキットトレーニングを実施。



