

【都道府県】 京都府

【学校名】 京都府立西城陽高等学校

実践1

【目標・ねらい】

各競技において下半身をトレーニングすることの重要性や方法を学び、競技力向上を図る。
又、アスリートの食事について、バランスの良い食べ方や試合前や試合合間などの捕食の摂取方法を学ぶ。

【実践の内容】

講師 吉川 友巳奈氏(ソフトテニス女子日本代表トレーナー)

① 実技指導

ソフトテニスナショナルチームの下半身トレーニング

② 講義

- ・ EAT TO WIN (勝つために食べる)
- ・ トレーニングと食事 (勝つために食べる)

【実践の成果】

- ・ 各競技の特性を生かした筋肉の説明から、どの筋肉を鍛えればどのような効果が表れるのか？実際、生徒をモデルにわかり易くトレーニング方法の指導を受けた。
- ・ ソフトテニス競技において、パワーポジション（待球姿勢）を学び、いかに身体（股関節）の柔軟性が必要か？日頃、技術練習を重点にしているだけに大切さを知った。



下半身トレーニングの様子

実践2

【目標・ねらい】

大学教授による講義や実習を通じて、オリンピック・パラリンピックへの関心や競技力の向上を図り、2020年以降のスポーツ文化の広がり貢献する人材の育成を目指す。

【実践の内容】

京都教育大学との連携による特別講義

- ① 講師 小山宏之氏
演題 「オリンピック選手へのマルチサポート」
- ② 講師 小松崎敏氏
演題 「フェアプレーを考える」

【実践の成果】

スポーツバイオメカニクスの立場から、本校の優秀跳躍生徒と一流跳躍選手との映像を比較したり、スピードと跳躍距離の分析結果を見ることにより、科学的な根拠に基づいてトレーニングをすることの重要性に気付いたり、競技力の向上を支えるサポート体制の大切さや、サポートすることの喜びを知る良い機会となった。



講義の様子

実践3

【目標・ねらい】

「スポーツを科学する」観点から、スポーツを理論的・客観的に捉え、競技力向上に繋げるとともに、スポーツの社会的位置づけやその役割を考え、他を尊重し生涯に渡ってスポーツに親しむ人材を育成する。

【実践の内容】

① 課題研究

- ・テーマの設定
- ・過去文献の確認
- ・研究計画の設定
- ・予備研究（試しの実験・調査など）
- ・本実験・調査
- ・実験結果集計・統計計算など
- ・論文作成

② 発表

③ 事後活動

- ・反省会
- ・事後報告

【実践の成果】

自ら課題を明確にし、その内容について研究・調査することによって、人体解剖生理学、運動力学、運動生理学、スポーツ心理学などのあらゆる専門的分野について考え、卓越した知識を習得する機会となった。また、1・2年生についても、本人の専門種目に限らず他種目を含むスポーツ全般についての興味・関心を深めるなど他を尊重する場となった。



発表の様子

実践4

【目標・ねらい】

世界選手権を経験した選手の感覚や練習法を学び、自身の競技力向上に繋げる。

【実践の内容】

講師 平松祐司氏(筑波大学、2017年世界陸上出場：走高跳)

実技指導

- ・ ハードルを利用したジャンプトレーニング
- ・ 砂場への5段跳びを生かした練習

【実践の成果】

- ・ 様々なジャンプをする中でポイントとする箇所の意識が変わった。
- ・ 前でさばくという感覚が分かった。
- ・ 脚の切り替えの必要性を理解した。
- ・ 練習を共にする中で、世界選手権に出場した選手を身近に感じ、こうなりたいという目指すべき目標ができた。



実技指導の様子