

オリンピック・パラリンピック・ムーブメント推進校 実施報告書

【都道府県】 宮城県

【学校名】 栗原市立築館中学校

【テーマ】 I II III IV **V**

- I オリンピズムの教育的価値
- II おもてなし精神とボランティア
- III パラリンピックと障害者スポーツ
- IV 日本文化と異文化・国際理解
- V スポーツを楽しむ心

【実践研究タイトル】

オリンピックに携わるトレーナーから体のしくみや使い方を学び、自分の競技力向上に生かそう

【実施学年、部、講座等】

第 学年（男子 名・女子 名）

第 学年（男子 名・女子 名）

【目的・ねらい】

1 実践のねらい及び取組のポイント

『ねらい』

生徒の体力の向上とウォーミングアップやストレッチなどの体のセルフケアができる生徒の育成をねらいとする。

『取組のポイント』

日本代表選手に携わるトレーナーから自分の体の大切さや能力に気づき、自分で目標を立て、運動能

力の向上を図れる生徒の育成を目指す。

【種類】(当てはまるものに○)

- ・各教科（ ） ・道徳 ・外国語活動 ・総合的な学習の時間 ・特別活動
- ・教科以外での取組（ ）

【実践内容等】

2 ねらいを達成するために取り組んだ内容

(1) 日 時 平成27年12月13日（日）

(2) 会 場 栗原市立築館中学校体育館

(3) 対 象 者 栗原市立築館中学校1，2年男女運動部生徒

(4) 実施内容

- ・トレーニングの方法（特にウォーミングアップ）を紹介してもらう。
- ・筋肉や骨の使い方について理解を深める
- ・最新のトレーニング機材の使い方を学び、効果的にトレーニングを行う。

(5) 講師

森 宜裕（あそうクリニック）

- ・主な資格等

U16 ホッケー日本代表トレーナー，理学療法士，日本体育協会公認アスレティックトレーナー，

CSCS



3 実践から得られた成果

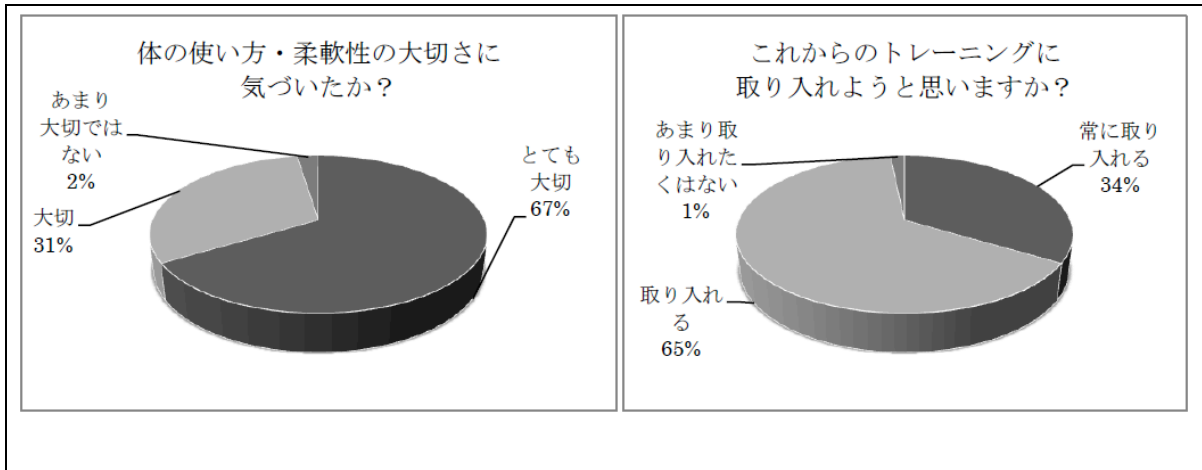
参加対象 築館中学校1, 2年運動部生徒

参加人数 125名

参加率 56.3%

・アンケート結果から体や柔軟性の大切さについて，明らかに生徒の意識に変化が見られることが分かる。

・実践から得られた成果として「ウォーミングアップの仕方がわかった」「体のいろいろな使い方がわかった」「最新のトレーニング機器の使い方がわかった」などの感想が数多くあった。



【オリンピック・パラリンピック教育の実施に伴う課題点】

4 今後の課題と取組み

今後の課題としては、トレーニング講習で教わった内容を継続して行っていくことであると感じる。また、データ蓄積し、自分の能力の強いところ、弱いところを自覚させることも大切である。自分の運動能力に気づき、自分の種目でその能力を生かした動きづくりがスムーズにできるようにさせていきたい。そうすることで、競技力の向上につながり、競技力の向上や小さな変化を感じることで、スポーツへの関心が高まり、ひいてはオリンピックに関する興味・関心が高まっていくことを期待する。