

身体的能力向上のためのパワートレーニング

(徳島県立鳴門渦潮高等学校)

鳴門渦潮高等学校の「スポーツ科学科」では、スポーツを科学的に学ぶことができる学校独自の科目を設定し、科学的な指導を充実させ、高度で質の高いトレーニングを取り入れることにより、効果的なトレーニング方法の研究を進めている。

ここがPoint!

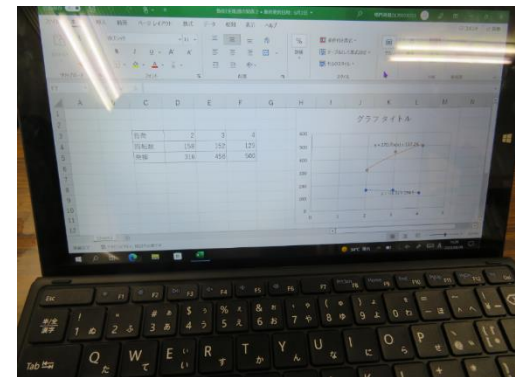
自転車エルゴメータを活用することで、**最大無酸素パワー**の評価と、**最適な運動負荷の設定**に基づいた科学的トレーニングを行うことが可能となる。生徒個々のパワーを科学的に評価し、自分に合った最適で効果的なトレーニングを行うことで、**活動時間の短縮**につながっている。

先生や生徒の声

- このトレーニング環境を見て、入学することを決めた。**自分の身体に合わせたトレーニング**ができるので楽しい。(女子ラグビー部員)
- 自分の身体のことをよく知ることによって、どのようなトレーニングをすればよいか分かる。自ら負荷を決め、**効率的で効果的なトレーニング**ができている。(スポーツ科実習主任)



ラグビーは、「力負けしない当たり、走力、持久力」と総合的なパワーが求められるので、鍛えるポイントを知ることによって適切な練習ができる。



1人1台端末にデータが送られ、生徒個人でデータ管理ができる。トレーニング効果の「見える化」が図られ、モチベーションが上がる。

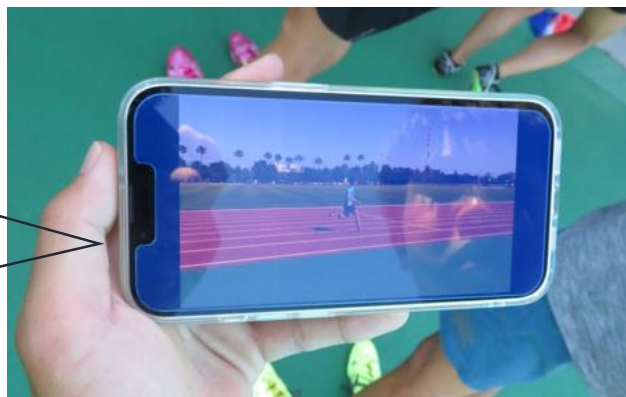
スマホを活用し、個々の記録を管理

(徳島県立鳴門渦潮高等学校)

ここがPoint!

- スタートとゴールに設置した人感センサーと教員の手に持っているストップウィッチが連動しているので、自動で計測できる。
- 記録は、生徒個人のスマホに入力し、データで管理している。

スマホに送信された自分の走り（動画）をチェック。動きが重いか、軽いかなどフォームの確認に役立っているようだ。



先生や生徒の声

- 記録はすべて自分で管理することができるので、調子の良し悪しを把握することができる。（陸上部員）
- タイムが自動的に記録されるので、生徒の動きに注目でき、適切な指導（声かけ）ができる。（陸上部顧問）



「トントントン低く！」「おなか伸ばして！」分かりやすい表現で生徒個々に声かけを行う。



生徒の個々のスマホに記録が蓄積される。正しい技術が身に付けば、力感を落としても高いスピードが出せるようだ。