

(7)「持久力」の向上で学力が向上する!?

「持久力」は、マラソンや長距離走だけではなく、サッカーやバスケットボール、テニスやバドミントンなど、多くのスポーツで必要な要素ですが、健康な生活をするためにも大切です。

厚生労働省の調べでは、「持久力」の基準を満たしていない人は、満たしている人に比べて糖尿病の発症率が高いのだそうです。また、体力テストと健康診断の結果をもとにした研究では、「持久力」と「筋力」が低い人は、高い人に比べて肥満や生活習慣病のリスクが 4 倍も高いことが分かっています。

さらに、毎日持久性のある遊びを一定時間以上行っている子は、集中力と記憶力と深く関係している脳内の「海馬」が成長し、学力向上につながったという研究結果も報告されています。

「持久力を高める活動」は、「きつくて楽しくない活動」と考えがちです。楽しみながら「持久力」を高めることができるように工夫を加えてみましょう。

「持久力」の向上を図る活動例



しっぽとりゲーム

しっぽを取られても、しっぽをとった同じチームの人にしっぽをもらうことで復活できるようにすると運動量が増えます。



オセロゲーム

表と裏で色が違うカードなどを準備します。表を向いている色が多かった方が勝ちです。



なわとびチャレンジ

一定時間なわとびを続けることで持久力を高めます。休み時間や家庭でも気軽に取組むことができる運動です。



時間走

「追い抜きパシュート走」など、走り方を工夫したり、BGM を流したりすると、「楽しみ」の要素が加わります。

「20mシャトルラン」を正確に測定するためのポイント!



1 「ドレミファソラシド」に合わせる

スタート前に、万が一に備えてAEDの保管場所、使用方法等を確認しましょう。

最初はペースがゆっくりです。最後の「ド」の時に20mを走り、ターンをすることが理想です。早く到着しすぎないようにします。



2 ターンはスピードを落とす

速いスピードで走ったままでターンをすると、足に大きな負担がかかってしまいます。線の手前でスピードを落として、ターンがしやすいスピードにしておくことが大切です。



3 自分に合った呼吸を見つける

(例) 「ハー、ハー、スー、スー」(吐く、吐く、吸う、吸う)

(例) 「ハー、ハー、スー」(吐く、吐く、吸う)

自分に合った呼吸が見つかり、呼吸が楽になり、走りのリズムが良くなることがあります。



4 まわりからの応援

きついときに応援してもらったら力がわいてきます。「今○○点だよ!」「最後までがんばって!」「いい走りだね!」とみんなでたくさん応援することも大切です。

「持久走」(動きを持続する能力)

「持久走」を正確に測定するためのポイント!



1 スタート前のストレッチ

スタート前に、万が一に備えてAEDの保管場所、使用方法等を確認しましょう。

測定日は、最後の種目になるケースが多いと考えられます。下半身を中心に十分なストレッチを行います。



2 自分に合った呼吸を見つける

(例)「ハー、ハー、スー、スー」(吐く、吐く、吸う、吸う)

(例)「ハー、ハー、スー」(吐く、吐く、吸う)

腕の振り、足の運びに合わせて、自分に合った呼吸を見つけると、呼吸が楽になります。



3 肩の力をぬいて走る

体に力が入っていると、疲れてしまいます。肩の力を抜いて、自然に腕を振り、リズムよく走ります。きつくなってもペースを緩めずに走り続けていると、楽になってくることがあります。



4 まわりからの応援

きついときに応援してもらったら力がわいてきます。「今〇〇点だよ!」「最後までがんばって!」「いい走りだね!」とみんなでたくさん応援することも大切です。