

6. 体験を生かした総合学習

— 「スポーツトレーニング今昔」を通して —

上代 裕一

1. 講座の基盤

(1) 講座設定の理由

わが国のスポーツは、近年再び競技力を盛り返し世界の桜舞台で目覚ましい活躍を遂げている。またスポーツをとらえる理念も、「競技者のためのスポーツ」から、「Sport for all」(みんなのためのスポーツ)へと変遷してきている。

この2つの現象は、とりわけ日本に伝わる伝統的な「精神論的なトレーニング理論」に代わって、欧米の「科学的実証に基づいたトレーニング理論」が多く取り入れられるようになった結果といっても過言ではない。それによって、「勝つためのトレーニング」ばかりではなく、「楽しむためのトレーニング」、「健康のためのトレーニング」が普及し始めたと考えられる。

しかし、生徒の実態は、与えられたトレーニングを行うタイプが多く、内発的に取り組もうとする者は少ない。このような状況から、身近なスポーツジムでトレーニングなどを体験することで、トレーニングに親近感を覚えてほしいと考えた。そして、延いては生徒自身のトレーニング感が好転し、わが国のトレーニング文化にも視線が注がれていくことを期待してこの講座を設定した。

(2) 学習活動の工夫

松江市内にどれくらいの数の、どれくらいの種類のスポーツジムがあるかを調べるところから開始した。その中から自分の希望するジムと連絡を取り、体験させてもらえるかの確約を取ることにした。その後、各ジムに散らばり(グループも有り)各々希望する体験を行う。

実際には、マネージャーの人から松江のトレーニング事情を聞き取ったり、器具を使ってウェイトトレーニングを体験するなど多彩である。このような体験から、生徒は今までとは異なる視点からトレーニングをとらえ直していくものと考えた。

2. 目標

実際のトレーニングを直接体験し、欧米のトレーニングと日本のトレーニングを比較したり、統合することにより、より効果的で日本人にあったトレー

ニング文化を創造する。

3. 体験を生かした学習の実際

(1) 学習計画の概要

ジムでの体験を充実させ、あらゆる視点からトレーニングをとらえ直すことを重点に置いた。始めに各自のテーマを決定する。ここでは、自発的活動を期待し、トレーニングに拘らず、スポーツ障害やスポーツ種目の技術分析など広い範囲で選択させた。

(2) 学習レディネス

テーマ決定を受けて、意欲的に、見通しをもって追究していけるように、次に上げる2つを紹介した

① 学習のパターンについて

ア、昔のトレーニングと現在の比較

- ・昭和40年代、60年代、平成時代での高校生のトレーニングを比較する。
- ・一般人のトレーニング志向の変化(エアロビクス、フィットネスなど)を調べる。

イ、トレーニング体験による知識の増大

- ・実際のトレーニング機器を使用して、実感、研究、考察をする。

ウ、聞き取りによるトレーニング情報

- ・松江市内をはじめ日本全国におけるトレーニングジムの数、内容などからまとめる。

エ、トレーニングとスポーツ傷害

- ・トレーニング自体より、傷害とトレーニングとの関係にせまる。

オ、その他

- ・トレーニングによる体内の運動生理学的変容について調べる。

② 松江市内のおもなトレーニング施設(7ヵ所)

トレーニング施設	所在地	種別	利用者
(a) 総合体育館	西川津町3562	ジム	保護者同伴
(b) 社会保険センター	千鳥町72	ジム	会員
(c) BIG-S	砂子町209	ジム	会員
(d) エグザス	東朝日町151	ジム	会員
(e) エルスボール	西川津町1507-9	ジム	会員
(f) フィットネス実道湖	乃木福富340-1	ジム	会員
(g) リリーズ	上乃木9-7-11	トレーナー	個人

以上の情報を生徒に紹介し、まず身近な課題として、個々が自らのためになる学習を試みることから始めるように指導した。松江市内のトレーニング施設の中で、1ヵ所だけは中学生の利用はできなかったが、その他はすべて快くこの学習の趣旨を汲み取っていただき、訪問することとなった。

(3) 個々の追究テーマ

追究テーマは、部活動などで経験しているスポーツのトレーニングについてさらに理解を深めたり、未知、未体験のトレーニングへのチャレンジ、スポーツの一味違ったとらえ方など多様なものを期待した。

また、個人による学習はもちろん、グループによる学習も大いに奨励した。そして、計画の段階で生徒の選んだテーマ及び活動内容は次のとおりである。

調査単位	追求テーマ(施設)	活動内容
2人	エアロビクスとその効果 (f)	エアロビクスダンスを体験し、エアロビクスの効果や歴史について話を聞く。
3人	バスケットボールの筋肉トレーニング (e)	ウェイトトレーニングを体験し、ウェイトトレーニングの効果や器具について説明を聞く。
2人	自分の弱い筋肉を強く変身させる方法 (f)	ウェイトトレーニングを体験し、筋肉とトレーニング効果について話を聞く。
6人	サッカーに適した筋肉とトレーニング法 (e)	ウェイトトレーニングを体験し、サッカーの特にキック力を生み出す筋肉についての説明を聞く。
2人	各スポーツに必要な筋肉とトレーニング (e)	ウェイトトレーニングの体験と、スポーツによるトレーニング方法の違いにせまる。
3人	筋力トレーニング法 (f) (g)	各種のトレーニング法を体験し、正しいトレーニング法について学習する。

3人	トータルフィットネスとトレーニング法 (g)	エアロビクスダンスやウェイトトレーニングを体験しその効果を探る。
2人	スポーツ傷害とトレーニング (g)	正しいと誤解されているトレーニングがどんな傷害を引き起こしているかを聞きまとめる。
個人	スポーツ傷害とトレーニング効果 (g)	特にサッカーを中心に、トレーニング効果やトレーニングによる傷害について調べる。

(4) 体験・調査結果から (生徒のレポートから抜粋)

① 「10日間のウェイトトレーニング」

夏休みの10日間を使いエルスポールへ行きました。まず、器具の多さに驚いた。器具は全部で30個ぐらい、一個の値段は平均200万円トータル6000万円の設備である。1日目に体力テストをして、2日目からは下のメニューで本格的に行った。筋肉痛がひどかったがトレーニング

レッグエクステンション	15回 / 80PD
レッグカール	15回 / 80PD
レッグプレス	15回 / 50kg
ラットプルダウン	10回 / 30kg
チェスト	10回 / 50PD
ローワーバック	15回 / 110kg
アームクロス	15回 / 50PD

は、なんとかこなせた。だいぶ要領がわかってきたのが実感できた。

この体験を通したり、トレーナーの方から話を聞く中で、国際的な視野に立つとまでは言えないが、スポーツにおいて日本が世界の中で現在の位置にいる実態がつかめてきたような気がする。

② 「ウェイトトレーニング今昔」

ウェイトトレーニングが最近スポーツ界で注目されている。では、いつ頃から始まったのだろうか。日本とスポーツ先進国には差があるのだろうか。歴史的に見ると、1950年に世界中に広まったようである。アメリカでは1960年に取り入れられたが、日本では32年遅れて本格的に取り入れられた。この理由を調べた結果、日本

では重負荷をかけたトレーニングは、選手の専門種目に悪影響を及ぼすと言われてきた。また、筋肉をつけることにより敏捷性が損なわれる、身体がかたくなるなど、いまでは考えられないことが言われていたからである。これらの説を打ち破ったのが1992年のアルペールビル冬季オリンピックでの日本選手の活躍である。まさにウェイトトレーニングの成果が出たからである。他にも腕立て伏せやうさぎ跳びを手軽で便利なトレーニングとしていたが、これらは極めて強度が低く、筋力アップには縁がないといっているほどであることがわかった。また、練習中の水は動きを鈍くするとご法度ものだったが、逆に適度の水分補給は大切であることがわかった。これらは軍国主義日本が引きづっていた精神鍛練トレーニングだったのかもしれない。

③ 「スポーツ傷害を減らすために」

SPORT FOR ALL といわれるようにスポーツを様々な人達が行うようになった。実際市内でも、高校生を筆頭に、20~30代、40~50代、60~70代、小学生の順で鍛練や健康維持、ストレス発散などの目的でスポーツジムも利用されている。その反面、スポーツ外傷を含むスポーツ傷害は増加の傾向にある。スポーツ傷害は発生起点が不明なことが多いが趣味や健康維持といった目的で、スポーツをする一般の人の傷害の原因で特に目立つのが、「フォームの欠陥」「基礎体力不足」「ウォーミングアップ不足」である。だから、まずは基礎体力が欠けたまま無理なスポーツをしないこと、それから靴やスパイク、スポーツを行う場所について十分に注意することなど、身近で基本的なことに目を向けてみるだけでも違ってくると思った。

④ エアロビクスダンスを通して

エアロビクスといえば最近人気のあるスポーツである。ただ「エアロビクス」ということばは多少知っていても、実際身体のどの部分にどのように作用するのかを知っている人は少ないと思う。そこで、実際ジムへ行ってエアロビクスダンスを体験させてもらうことにした。新しいスポーツに初めて挑戦するという好奇心いっぱい踊り始めたのですが、一緒に踊っている若い女性よりも早く息切れが襲ってきました。なぜ、現役の中学生在が続けられないのか。根気

がないだけなのか。その答えは後でエアロビクスについて教えて頂いた時はじめて解明されました。次にその内容について触れたいと思います。『エアロビクスとは有酸素運動のことであり、逆に無酸素運動には短距離走などがある。人間は運動する時に体内に乳酸という疲労物質をつくってしまう。有酸素運動は、呼吸をしながら運動をすることによって、酸素を絶えず体内に取り入れ乳酸を分解しながら行う運動である。だからどれだけ早く乳酸が分解できるかが疲労の蓄積のせひに関わってくる。これに対して無酸素運動は、乳酸を分解しないため身体に疲労がたまりやすく長時間行う運動ではない。つまり、短時間で瞬時の力を発揮するのに適している。エアロビクスダンスも酸素を取り入れながら行う運動である。効果としては、特に肺を中心とする呼吸器機能の強化、新しい酸素を身体の隅々まで送るため全身の細胞の活性化、毛細血管が全身に増加したり、脂肪の燃焼、ストレスの発散などがある。』僕達がエアロビクスダンスをして息苦しくなったのは、酸素を一定のリズムで体内に取り入れていなかったことが原因だったことが判明した。その後もう一度、今度は呼吸法にも気をつけながらダンスを試みたら、不思議なくらい楽に踊り通せた。(肉体的にはクタクタになったが)この体験から、人間の身体のしくみに改めて神秘的な面を発見しこのようなことを、もっとたくさんの人々に知ってもらいたいと思った。

⑤ 長く走れば速くなる!?

この百年の間、様々な競技でチャンピオンが生まれ、次々と記録が更新されている。その過程にはトレーニングスタイルの創造がある。そして、今日まで伝えられているのはその記録ではなく、むしろ科学的に考えだされたトレーニング法である。かつてはスピードをあげて長く走れば走るほど、それだけ早く走れると信じられてきた。ぼくも信じていた一人である。しかし現在、世界のトップランナーの中で、そのようなトレーニングをしているランナーはいない。それは、その考え方が間違いで、新しく科学的トレーニングを導入するようになったからだ。では、その科学的なトレーニングとは一体なんだろうか。ぼくはジムで指導を受けながら、特にインターバルトレーニングについて調べてみた。

…… 省略 ……

「走り続けるだけ」ではなく、例えばこのインターバルトレーニングのように、体中のメカニズムまで考えたトレーニングをすることが、記録を縮めるための近道であると気づいた。今回「科学的なトレーニング」を調べてみたが、ひとつ思うことがあった。科学的といわれるトレーニングはどれもすばらしいものばかりだ。しかし、どのトレーニングにしても、わが国以外で考えだされたものばかりだ。残念ながら日本で創りだしたトレーニングは世界で認められていないのだ。ぼくは是非わが国でトレーニングを開発してほしいと思うし、チャンスがあれば自らの手で創ってみたい。そうすれば、よく日本が外国から指摘される、「オリジナリティに欠ける」とか「技術を盗むのがうまい」などという考えもなくなってくるのだと思う。

生徒のレポートから主なものを抜き出したが、様々な視点に立って、トレーニングについて調べ、個々の考えをもつことができたように思う。

特に生徒がレポートの中でまとめている。内容で下線——部のところに着目してみると、

①のテーマを追究した生徒は、実際に初めて近代的なウェイトトレーニング機器を使ってトレーニングをしてみて、外国のスポーツ選手になったような気持ちを味わい、「日本が世界の中で現在の位置にいる実態がつかめてきたような気がする」とまとめているが、その時、日本のトレーニングの遅れを感じ取ったようである。

②のテーマを追究した生徒も、実際に体験もさせてもらったようだが、ジムのトレーナーから聞き取り調査をした内容が特に興味深かったようである。なかでも、日本の重負荷トレーニングへの偏見、うさぎ跳びや水分補給はご法度などの精神鍛練主義の継承などのスポーツ発展を阻害している要因に着目していた。

③のテーマは生涯スポーツの発展とスポーツ傷害への無知とを結びつけて追究したものである。この生徒は自らも部活動の際に何度となく傷害を経験したことから、なぜ傷害が起こるのかということを中心に調べたようである。「身近で基本的なことに目を向けてみるだけでも違ってくると思った。」とまとめているが、日本人が健康維持やストレスの発散などの目的でスポーツを気楽に楽しむようになっ

た反面、外見ばかりでは却って身体を痛めることになるという警告を感じ取ったようだ。

④のテーマを追究した生徒も、生涯スポーツの見地から、自らエアロビクスに挑戦して、将来の健康維持の在り方などを模索しようとした。ここでは、「人間の身体のおくみに改めて神秘的な面を発見しこのようなことを、もっとたくさんの人々に知ってもらいたいと思った。」とまとめているが、日本人のトレーニング感は、身体の神秘さを無視しているのではないかという疑問を抱いたようであった。

⑤のテーマを追究した生徒は、自らが陸上の練習で経験したことや、マスコミを通して理解している日本のトレーニングについて考えをまとめている。日本のトレーニングは、科学的という面では世界に遅れをとったかもしれないが、今後の展望が日本にも、自分自身にももてた様子である。「チャンスがあれば自らの手で創ってみたい」という意欲をもったようだ。

4. 学習の成果と課題

この講座では、自分の体力に目を向けさせ、さらに日本人の体力に着目するところを起点に、自分のために、日本人のためにトレーニングはどうあるべきかを追究してみた。

アンケートの結果、この講座の24人全員が「意欲的に活動できた」「目的意識をもって活動できた」と回答していた。その理由として、「自分の好きなスポーツのことが自由に調べられた」(23人)「実際にトレーニングが体験できた」(18人)が特に多かった。

この講座を通して気づいたことを上げてみると「日本のトレーニングは科学的根拠に欠けていた」「日本もかなり欧米のレベルに迫ってきた」「松江でもスポーツが大衆化してきている」などが多かった。国際理解の中でも『自文化理解』に重きを置いて進めていったが、個人の現状、松江の現状、日本の現状に少しでも触れ、国際的な視野からスポーツトレーニングについて追究できたと思う。日本人には日本人なりのトレーニングがあってもいいという考えに立ち、生徒がこれからの生涯スポーツに取り組む上で大切にしたいことをあげると、「『精神力』を大切に日本の考え方も踏襲しながら、欧米の『科学性』も生かすこと」を強調していた。この考えが将来の日本のスポーツ文化を気づく上でひとつの柱となることを期待している。

(じょうだい ゆういち・保健体育科)