

Q&A

よくある質問に
お答えします!



筑波大学アスレチック
部門の
先生からのアドバイス!



国立大学法人筑波大学アスレチック部門って?

米国の大学スポーツ局の研究を経て、2018年に筑波大学に設立し、全国の小学校・中学校・高校・大学の体育の授業やクラブ活動の発展や充実を目指した大学部局です。

飯田市教育委員会は、国立大学法人筑波大学アスレチック部門と提携協定を結び、専門的な知見をもとにして児童生徒にとってよりよいスポーツ環境づくりに努めています。

Q1

「運動・栄養・休養」の3つのバランスは、
なぜ大事なの?



A 成長期を迎える中学生の時期には、スポーツにおいて成人と同じようなスケジュールで練習を行うことで、大きな怪我を引き起こしてしまう危険性があるため、特に注意してスポーツに取り組む必要があります。運動の量に対して栄養や休養が不足すると、体の回復が間に合わずに「オーバーユース（使いすぎ）」による身体の傷害が発生してしまいます。逆に、運動の量に対して栄養や休養が多すぎると、過度な体重や体脂肪の増加に繋がってしまいます。また、体だけでなく心のリフレッシュも十分に取ることができなければ、「バーンアウト（燃え尽き）」の心の傷害が発生してしまう可能性があります。長期にわたって疲労感を感じることや、練習やスポーツそのものへのやる気が起きなくなってしまうため、普段から「運動・栄養・休養」のバランスを整えることに加えて、いつもとは違うスポーツに参加することや、勉強や趣味などの様々な活動を通して、特定の活動に心と体へのストレスが集中しすぎないようにすることも大切です。



Q2



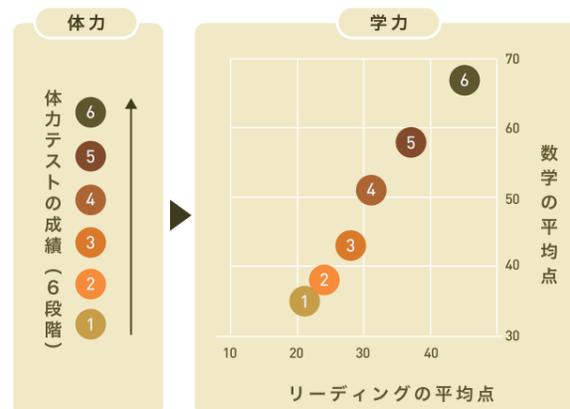
スポーツと学力って関係しているの?

A スポーツ活動と学業成績には、相関関係があることが報告されています。アメリカで小中学校95万人に対して行った調査では、運動能力の総合得点が高い子どもほど、学業成績も優秀な傾向があることが確認されています。少なくとも、スポーツ活動の中で経験する「自分で課題を見つけてその改善策を考える⇒それを実行してみる⇒その結果を振り返り学ぶ」というサイクルは、勉強を含めた多くの場面でも活用できます。

また、スポーツをすることで、思考や判断をするための脳機能が高まることが多くの研究で示されているため、適切なスポーツ活動は勉強の効率を高めるためにも有効だと考えられます。



体力スコア別・学力テストの平均点数



出典: Dwyer, Terence & F. Sallis, James & Blizzard, Leigh & Lazarus, Ross & Dean, Kimberlie [Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children] (2001年8月)

Q3

どうすればスポーツが楽しくなるの?



A 心理学の世界では、「楽しい」と感じるためのポイントは3つあると言われています。それは、「①自分で工夫すること」、「②仲間と一緒にやること」、「③うまくできるようになること」です。とくに、「①自分で工夫すること」が重要だとされています。ぜひ、人から言われた通りにやるのではなく、自分が「こうだったら面白そうだな」や、「こんなことやってみたい」という思いを大切にしてみてください。
「嫌々やる練習」と「前向きな気持ちでやる練習」では、集中力も上達のスピードも大きく違います。世界のスポーツ指導現場では、既に「いかに辛い練習に耐えるか」ではなく、「いかに質の高い練習を楽しく集中して行うか」に考え方が変わってきています。そのためにも、まずは周りの大人が子どものチャレンジを見守り、応援してあげてください。また、最近では、子どもの時に一つのスポーツ種目ではなく、複数の種目を経験させることも一般的になりつつあります。オリンピックで活躍するようなアスリートにも、子どもの頃に複数のスポーツ種目をやっていた選手が多くいます。子どもが興味あることにどんどん挑戦させてあげること、そして、楽しみながら様々な運動経験をつむことが子どもの心身の発達に大きなプラスになります。



Q4



運動が苦手なんだけど、運動って
しないといけないの?

A 実は運動というのは、スポーツや健康のためだけではなく、勉強や仕事、創作活動等にもいい影響を与えることが新たな常識となりつつあります。運動を「しなければいけない」とは思いませんが、運動を「したほうがよい」と考えています。
適切な量の運動をすることによって、体力的な向上だけでなく、脳由来神経栄養因子 (BDNF) という物質が脳内で分泌され、記憶力や集中力が向上することなどが最新の研究でわかっています。また、10分程度の短い時間でも十分な運動をすることで精神的なストレスも解消されて脳が良い状態になることも報告されています。
最後に、運動が苦手であっても、勉強やアート、ゲームなど熱中して取り組みたいことがあるのであれば、運動と組み合わせることによって、より記憶力や集中力が高まって、素晴らしい成果を得られるかもしれません。



教育長 コラム



飯田市教育長
代田 昭久

メジャーリーグの大谷翔平選手が、ピッチャーとバッターの二刀流で活躍しています。彼には、生まれ持った天性の才能があったのでしょうか。しかし、子供の頃から水泳やバドミントンなど様々なスポーツを通じて、あらゆる動作に必要な筋肉や運動神経を鍛えてきたことが成功の一因とも言われています。水泳でクロールという泳ぎ方がありますが、肩の周りの筋肉が運動して動く泳法なので、肩の可動域が広がり野球の投球の動作を大きく助けます。事実、大谷選手は高校まで水泳の練習に取り組んでいました。大谷選手に限らず、テニスの錦織圭選手や、バスケットボールの八村塁選手、ゴルフの渋野日向子選手など、多くの一流のスポーツ選手は、一つの競技に絞らず様々な競技を経験をすることでいろいろな動きを身につけ、自らの適性を見つけています。

誰もが大谷選手のようにになれるわけではありません。でも、皆さんには、いろいろなスポーツに挑戦し、自分の可能性や体を動かす楽しさを見つけていって欲しいと思います。