

中学生の冬期トレーニング

郡山市立郡山第六中学校教諭

三 島 敬 司

はじめに

冬期間の中学生のトレーニングをどうしようかと考え、暗中模索をはじめたのは大分昔のことです。

そのころ、トレーニングに関する本が少なく、単独のスポーツの本はあったのですが、トレーニングとなると目につきませんでした。屋外の部活動の種目には、冬期間のトレーニングが特に必要だと考えていました。それをどんなかたちで、どんな種目で実施してよいか考えたものでした。

冬期トレーニングを本格的に実施しはじめたのは、昭和四十五年、郡山六中に赴任してからです。部活動の顧問の先生がたに冬期トレーニングをもちかけて、実施しようとしたのですが、賛成、反対が半々でした。職員会の議題にもなり、結果は一週三日ならよいということになりました。実施しはじめると、先生がたの強力な援助があり、一年目は成功したと思えました。そして次年度からはむしろ、催足されるようになりました。

実施内容

①ランニング

準備運動をかねて、体育館の周囲を五回走る。(晴天時はトラック)

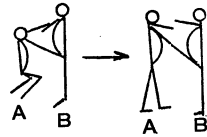
②階段昇降・跳躍・股関節

二年校舎の西側階段の昇降。男子は三段ずつ、女子は二段ずつ昇り、二段ずつ降る。降りる時は、一段ずつ早

く降りるようにする。左側通行。

③負荷による階段昇降Ⅱパワー・脚力
体重の近似した者がペアを組み、相手を背負い、男子は二段、女子は一段昇る。降りる時は背負わず早く降りるようにする。

④股関節運動Ⅱ股関節

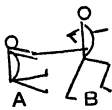


。ペアを組む。
。互いに手をしっかりとつかむ。
。Bは片脚をAの肩にあげる。
。Aは静かに立ちあがる。六回行う。
。互いに交代して行う。

⑤手押し車Ⅱ腕力・肩関節・背筋・パワー

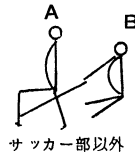
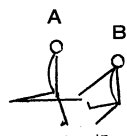
ペアを組み、体育館往復一回・体育館の中央で手をたたく。男子五回、女子二〜五回

⑥チューブ引きⅡ脚力



。ペアを組む。
。体育館往復一回。
。Aはチューブをしっかりとつかみ、脚を前に出す。
。BはランニングでAを引く。手では引けない。
。互いに交代して行う。

⑦チューブけりⅡ脚力



。ペアを組む。
。Aはチューブを足首にかける。
。左右交互に行い、片脚十回行う。
。互いに交代して行う。

⑧ハードルジャンプⅡ跳躍・パワー

。ハードル十台(又は十一台)。間隔一・五m〜二mをとぶ。
。能力の高い者二m間隔で男子の高さをとぶ。
。能力の低い者一・五m間隔で五〇cmをとぶ。
。ワンステップでとぶようにする。
。途中で休まないようにする。



⑨メデインボール投げⅡ筋力

前投げ五回、全身の力で投げる。脚