

本学におけるトレーニング教室について

伊 藤 正 信

1. 開設の目的

本学における一般体育実技の開講種目は、その年度により異なるが、前・後期を通じて大体16・7種目ほどが開講されている。

大学の一般体育実技としては、他大学に比較して種目数・実施内容等において優るとも劣らないであろうと思っているのは私だけではないと思う。しかし、いくら数多くの種目が開講されても、学生個々人の希望どおりの種目があるとは限らない。

最近の学生は受験勉強等により相当体力を消耗した状態で入学しているのが実情であり、また、いくら運動が好きでも病気その他の理由で実際に激しい運動のできない者も多い。しかし、一般体育実技は必須科目であり、絶対に受講しなければならない。

そこで本学においては、上記のような病気等で激しい運動のできない者、体力的に劣る者、虚弱体質の者等を対象とした種目を設けて、少しでも体力を向上させ、大学生生活ひいては社会生活を有意義に送れるような身体作りを目的として、昭和44年度よりトレーニング教室という種目を開講するに至った。

2. 受講対象および選考方法

本来ならば各学部にわたって実施すべきであるが、初年度においては試験的に教育学部一年生を対象として実施し、その結果によって他の学部にも実施することにした。

選考方法は、毎年前期の授業実施前に行なっているスポーツテスト(5種目)の成績で5級および級外の者30名以内を対象とした。

しかし、受講受け付け時において、どうしてもトレーニング教室を受講したいと他種目の受講を拒んだ学生が数名おり、これらの学生も受講させた。この傾向は毎年続いている。

現在までの開講学部及び受講数を記すと次のとおりである。

○昭和44年度 教育学部一年

男子 6人 女子 24人

○昭和45年度 教育学部一年

男子 5人 女子 18人

○昭和46年度 教育学部一年

男子 6人 女子 13人

経済学部一年

男子 21人

3. トレーニング器具及び設備・測定器具

| | | | |
|-------------------------|------|--------------------|------|
| インクラインベンチ | 4台 | エキスパンダー (3.4.5連) | 各10コ |
| スタンドつきベンチ | 1〃 | メデイシンボール(S.M.L) | 各2〃 |
| フラットベンチ | 2〃 | とび縄 | 30〃 |
| バイスクールトレーナー | 2〃 | 鉄アレー (2.0, 4.5 kg) | 各30〃 |
| レッグプレスマシン | 1〃 | 肋木 | 1ヶ所 |
| リストマシン | 1〃 | 鏡 (3m×2m) | 1〃 |
| プレートハンガー | 2〃 | 棍棒 | 20コ |
| バックアンドローチストウエイト | 4〃 | 垂直とび測定器 | 2 |
| バーベル (60 kg セット) | 2組 | 握力計 | 1 |
| ハンドグリップ | 15〃 | 背筋力計 | 1 |
| アイアンシユーズ | 4〃 | 伏臥上体そらし測定器 | 1 |
| ダンベル軸 | 10コ | 立位体前屈測定器 | 1 |
| プレート (1.5, 2.0, 3.0 kg) | 各20〃 | 踏台昇降運動台 | 5 |

4. 実施方法及び内容

- ① スポーツテスト、体力診断テストの結果により、各自の劣っている面を自主的にトレーニングするという自主的トレーニング法を原則とした。

- ② 授業の前半は全員一斉に Weight training・Isometric training・Circuit training などを行なった。
- ③ トレーニング理論は時間数確保のために授業の合間にその都度行なった。
- ④ 出来るだけいろいろな運動種目を経験させるように配慮した。
- ⑤ 授業の時だけ運動するのではなく、できるだけ運動を生活化するよう指導した。
- ⑥ 実施内容の一部を記すと次のようなものである。

Circuit training

(各種目 30秒間 2～3セット)

- | | |
|---|---|
| <p>A. 1. バーピー</p> <p>2. 腕立伏せ</p> <p>3. その場ジャンプ</p> <p>4. 腹筋運動</p> <p>5. その場かけ足</p> <p>6. 柔軟運動</p> | <p>B. 1. 踏切り板を用いてジャンプ</p> <p>2. 鉄アレーを用いて腕屈伸</p> <p>3. ベンチを用いて背筋運動</p> <p>4. 柔軟運動</p> <p>5. ナワとび</p> <p>6. チェストウエイトを用いて上体の強化</p> |
|---|---|

5. 測定結果と考察

過去2年間の結果は表・図の通りである。

これらの表・図から次のことが考察される。

- ① 測定1回目と2回目、2回目と3回目の差がはっきりしている。1回目と2回目は授業を始めて約2カ月間であり、体力面に相当の伸びが見られるが、2回目と3回目の約3カ月間には2カ月間の夏季休暇が含まれており、実際の授業期間は約1カ月間であり、さほどの伸びが見られないばかりか、種目によっては逆に低下の傾向さえ示している。

このことは、夏という季節的悪条件ばかりではなく、トレーニングの継続性という原則面からも言えることである。

トレーニングの原則として全面性・自覚性・継続性・漸進性・個性性等があげられる。この中で継続性の原則とは、体力を向上させるためには、一度に強

体力診断テスト一覧表

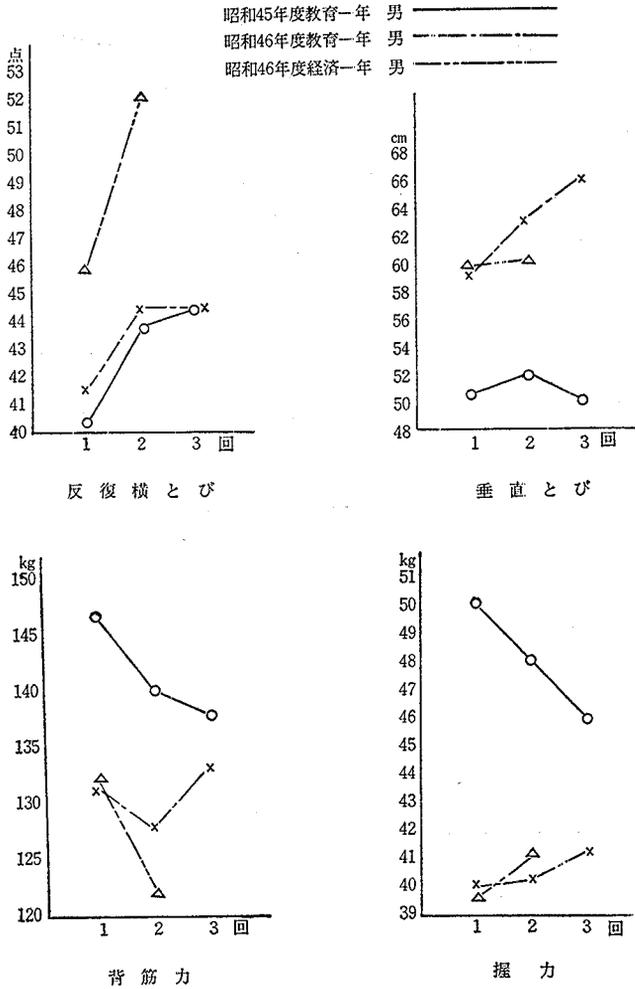
実施期日及び人数

| | 昭和45年度教育一年 | 昭和46年度教育一年 | 昭和46年度経済一年 |
|-----|--------------|---------------|------------|
| 1回目 | 5月6日 男5人女18 | 5月14日 男6人女12人 | 5月27日 男12人 |
| 2回目 | 7月8日 5人 15人 | 7月2日 4人 12人 | 7月8日 12人 |
| 3回目 | 10月7日 4人 16人 | 10月8日 4人 12人 | |

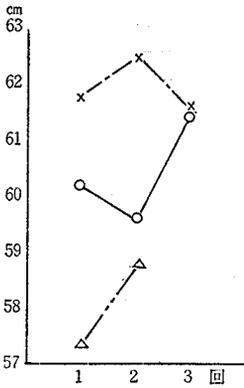
| 種目 | 年度・学部 | | 昭. 45年度教. 一 | | 昭. 46年度教. 一 | | 昭和46年 度. 経一 |
|------------------|-------|----|-------------|------|-------------|------|----------------|
| | 回 | 性別 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 |
| 反復横とび 点 | 1回目 | | 40.3 | 37.5 | 41.5 | 37.4 | 45.9 |
| | 2回目 | | 43.8 | 38.4 | 44.5 | 39.3 | 52.2 |
| | 3回目 | | 44.5 | 38.3 | 44.5 | 38.2 | — |
| 垂直とび cm | 1 " | | 50.3 | 36.4 | 59.0 | 37.9 | 59.4 |
| | 2 " | | 52.0 | 37.3 | 63.2 | 39.3 | 60.3 |
| | 3 " | | 50.0 | 39.8 | 66.5 | 39.4 | — |
| 背筋力 kg | 1 " | | 147.0 | 84.7 | 131.7 | 76.8 | 132.5 |
| | 2 " | | 140.5 | 90.4 | 128.0 | 64.0 | 122.4 |
| | 3 " | | 138.8 | 87.1 | 133.8 | 67.8 | — |
| 握力 kg | 1 " | | 50.2 | 30.8 | 40.0 | 22.3 | 39.7 |
| | 2 " | | 48.2 | 29.9 | 40.3 | 21.9 | 41.1 |
| | 3 " | | 46.0 | 29.7 | 41.3 | 22.3 | — |
| 伏そら 上体し cm | 1 " | | 60.2 | 61.2 | 61.8 | 60.0 | 57.3 |
| | 2 " | | 59.6 | 62.7 | 62.5 | 60.9 | 58.0 |
| | 3 " | | 61.5 | 61.8 | 61.5 | 62.6 | — |
| 立位体前屈 cm | 1 " | | 17.3 | 18.4 | 21.7 | 18.3 | 18.3 |
| | 2 " | | 19.0 | 19.4 | 22.5 | 19.9 | 19.0 |
| | 3 " | | 20.0 | 20.9 | 22.8 | 20.2 | — |
| 踏動(判定) 台昇降運 | 1 " | | 51.4 | 53.6 | 57.7 | 49.4 | 58.1 |
| | 2 " | | 63.1 | 66.4 | 55.4 | 49.8 | 60.3 |
| | 3 " | | 59.0 | 59.7 | 57.2 | 50.1 | — |

い運動をコマ切れに行なうのではなく、弱い運動を短時間でも一年中毎日続けた方が、体力の維持・向上のためには有効であるということである。

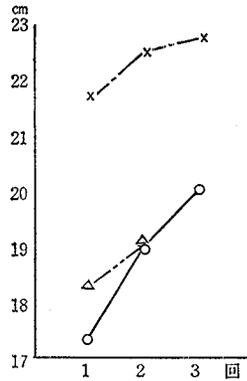
また、週当たり最低2回の運動を行なわなければ効果がなく、週1回では現



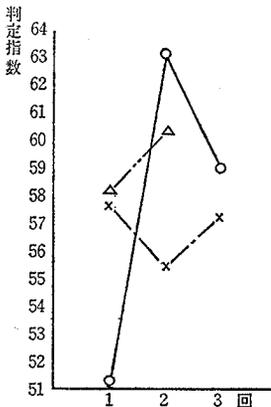
状態維持がやっとか、あるいはかえって逆効果（筋肉の痛みなど）にもなると言われている。1回授業が出来なければ、2週間に1回となり、それまでの効果はゼロになる可能性もあり、我々の立場からすれば何らかの方法が考えられなければならない。（例えば、無理であろうが、現在の100分授業を50分授業として週2回の授業とするなど）



伏臥上体そらし

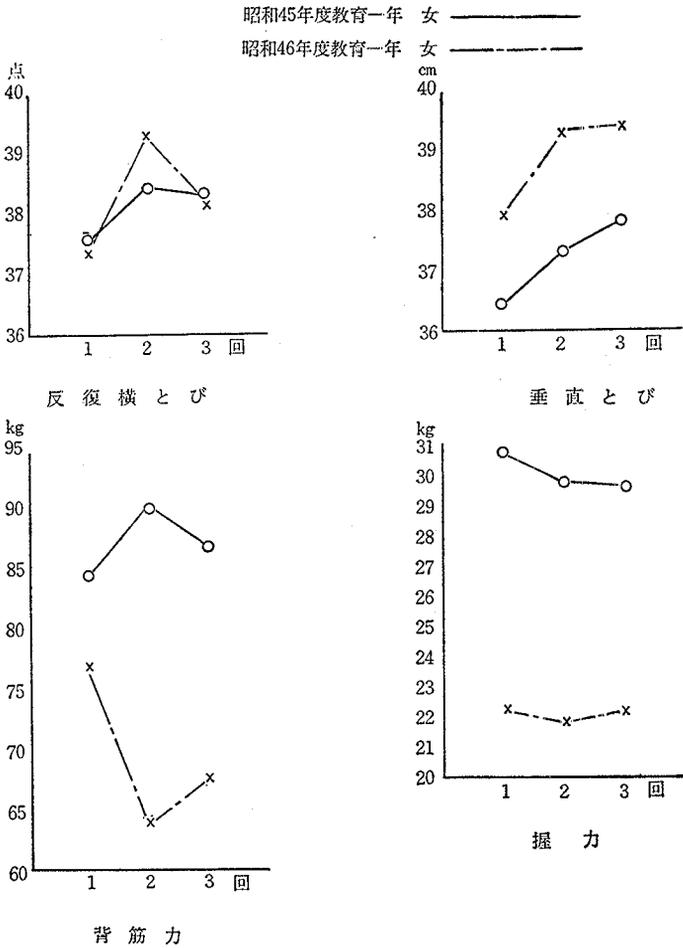


立位体前屈



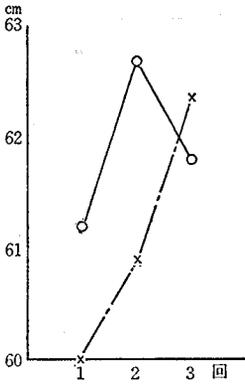
踏台昇降運動

② 種目別に見てみると反復横とび・垂直とび・伏臥上体そらし・立位体前屈等は測定器具に影響を受けない種目といえる。この中で、一番の伸びは立位体前屈である。我々が授業をしていて一番気付くことは身体の堅さである。常々注意し実施した効果が現われたのかも知れない。また、一番手軽に行なえる種目でもある。他の三種目も1・2・3回目と伸び率にちがいはあるが、大体1回目よりも最終の3回目の方が値が高く、少なからず効果があったと言える。

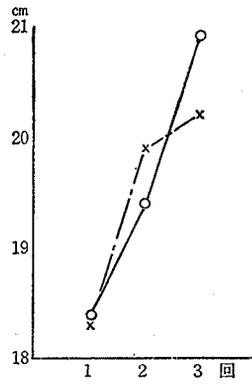


踏台昇降運動も昭和46年度・教育・一年・男子を除いては、1回目よりも最終回の値が高く、効果があったと言える。

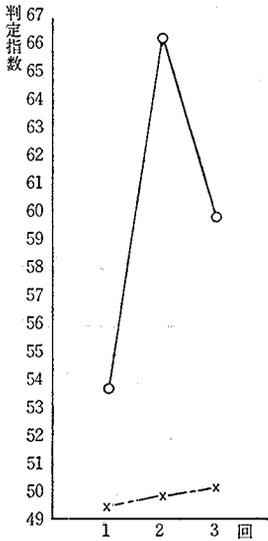
もともと、このクラスに入れられた者の理由の多くが持久性・懸垂の弱さにあったし、指導面あるいは各自の実施内容もそれらに合わせて行なったからであろう。背筋力・握力においては、1回目よりも2・3回目の値が低下している傾向が目立つ。これは測定器具の検査を怠ったことが大きな



伏臥上体ぞらし



立位体前屈



踏台昇降運動

原因であると考えられる。

6. 今後の問題点

- ① 施設・用具面：トレーニング室を中心に授業を実施したが、30名という

人数には少々狭すぎる。また、設備・器具面でももっと、いろいろなトレーニング器具の充実が望まれる。(例えば、コンビネーション・トレーナーなど)

- ② 時間数の確保：これは効果をあらしめるために一番大切なことである。現在のところ13・4回の授業を実施しているが、その中でスポーツ・テストに2～3回、体力診断テストに2～3回時間数を必要としている。この中で中間をとったとしても5回ぐらいが測定のために必要であり、残り8～9回ぐらいしか実際の授業は出来ていない。これでは大きな効果は期待出来そうにもない。
- ③ 評価：現在一番困っているのがこの問題である。これは今後に残された、しかも大きな課題の一つである。

7. ま と め

以上、簡単に現在まで実施してきた状況を述べてきたが、この授業を担当して感じたことは、学生自身が非常に意欲的に取り組んでくれたということである。その中の2・3をあげてこの稿を終りにしたい。

- ① スポーツ・テストを実施する前から受講を希望する者が数多くいた。
- ② スポーツ・テストの結果においてトレーニング組に入れられた学生は、最初は嫌がっていたが、次第に自分自身の欠点を知り、自主的にトレーニングするようになった。
- ③ 虚弱者・病気等で激しい運動の出来なかった者が自己のペースで運動が出来、大きな効果があった。
- ④ 運動の生活化の必要を認識し、夏季休暇中もトレーニング日誌を記入する者もいた。
- ⑤ 今まででは与えられた運動をただだまって実施するだけであったが、運動方法・器具の使い方等について各自が創意工夫をこらすようになった。等である。