

○コアトレーニング

朝8時に登校してから、4時に下校するまで、生徒はほとんどの時間を椅子に座って過ごす。写真1のようにしっかりした姿勢を維持する習慣がすでについている生徒と、写真2のように姿勢が崩れてしまう生徒では疲れ方も違うし、情緒面での安定感も前者が圧倒的に勝る実情がある。ただ姿勢を注意するだけでなく、6時間の座学に耐えうる体幹、正しい姿勢を身に付けるために体育の授業のウォーミングアップとして「コアトレーニング」を取り入れている。バランスボールなどは使わず、手軽で効果のある教材を目指し、下のような流れで実施している。

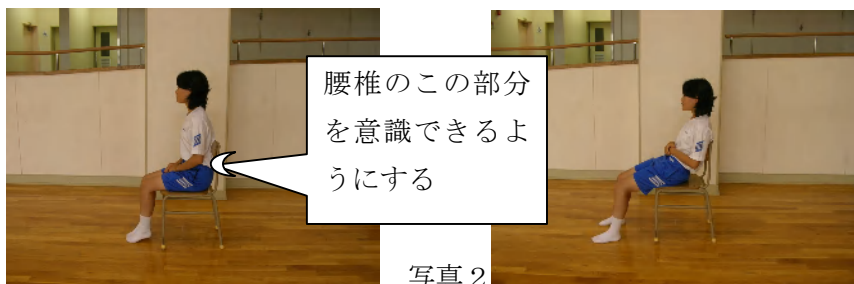
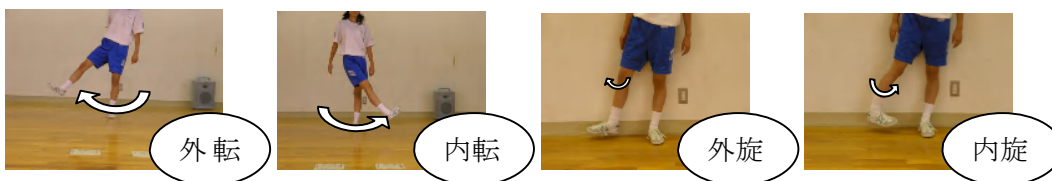


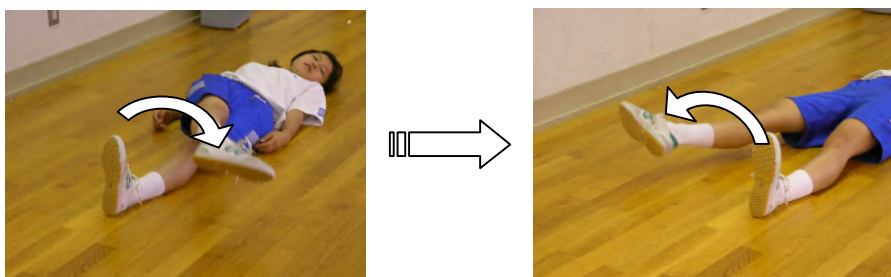
写真1

写真2

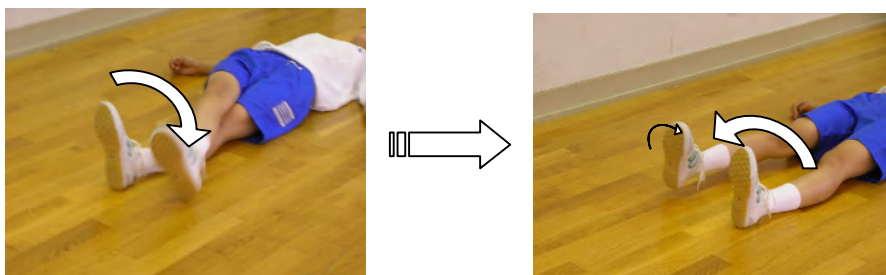
<足、足首の基本的な動き>



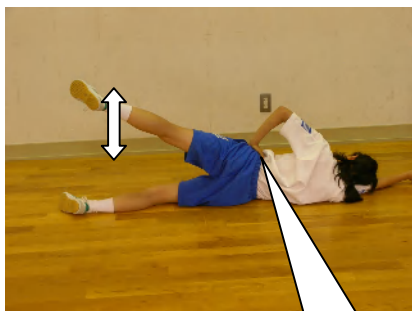
①仰臥位で内転しながら内旋→外転しながら外旋（往復で20回）



②仰臥位で内転しながら外旋→外転しながら内旋（往復で20回）



③側臥位で足を外転・挙上する。(20回)



④外旋保持して膝関節を屈曲する。(20回)

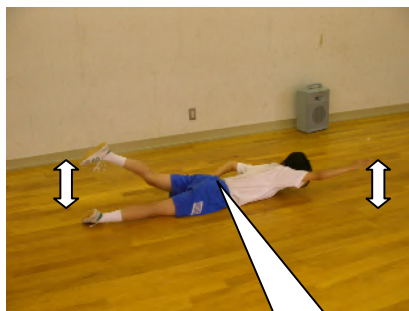


わき腹をしっかりとロックする。

④伏臥位で外旋保持して開脚する。(20回)

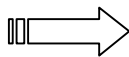


⑤伏臥位のクロスバック(20回)



左わき腹をしっかりとロックする。

⑥クロスバック(20回)



⑦開脚で体を前方に倒す

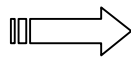


無理なく・時間をかけて・自分でしっかりと伸ばす！

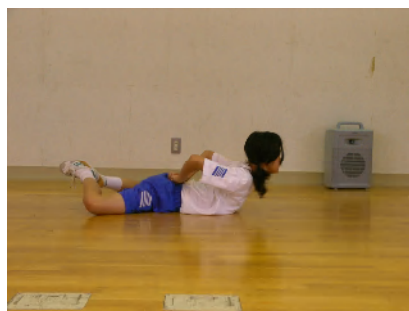
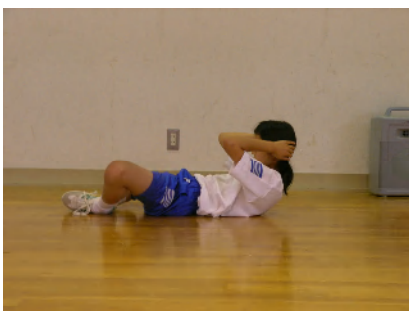
腕を上方に伸ばし、頭上でしっかりと組み、踵を浮かさずにスクワットをする。写真は腕がほぼ中心にバランスを取れているが、これが前方や後方にずれる。その結果によって補強トレーニングの割合を決める。

<腹筋、背筋のバランスチェックと補強>

①バランススクワット



②腹筋・背筋



上の写真のように腹筋・背筋共に両足の裏をくっつけて両膝を開いた状態で行う。こうすることによって正しい姿勢をとるための腰椎の状態を整えることができる。

スクワットしたときに腕が・・・

- <前方に傾いている。> → 背筋 3 0 腹筋 2 0
- <後方に傾いている。> → 背筋 2 0 腹筋 3 0
- <ほぼ中心にある。> → 背筋 2 5 腹筋 2 5

コアトレーニングの効果の検証

<仮説>

体の平衡機能を高めたり、維持したりするための大切な部分として股関節があることに目をつけ、股関節の周りの筋肉のリラクゼーション・刺激・強化することで開眼時、閉眼時での片足立ちのでのバランス調整力を助けるのではないだろうか。

<実験>

「よーい始め」で右の姿勢をとり、タイムを計る。軸足の踵が動いた時点でウオッチを止める。開眼時、閉眼時ともに測定する。コアトレーニングを9月から4ヶ月実施したあと、1月にもう一度測定し、結果を比較する。



東灘区では4月当初に3回ずつ計測し、一番短かったものをカットしたうえで記録のよいもの2つで平均を出します。

10月中旬もう一度同じように計測します。