

活気と潤いがあり、みんなが「育つ」学校を目指して

## 自分の一歩 みんなの一歩

### 校長室だより II

朝霞市立朝霞第一小学校

令和3年6月18日

No.25 (合同No.8)

校長 野口 邦彦

## 育つためのヒントII - ①

### トレーニングの原理・原則



昨年度に引き続き、今年度も「育つためのヒント」というテーマで、少し書かせてもらいます。子ども達が育つため、自分自身が育つため、そのための何かヒントになれば幸いです。

昨年度は、私がやっている「剣道」を題材に書かせてもらいましたが、今回は「体育」を題材に書かせてもらいます。というのも、私の専門教科は、「(中学校) 保健体育」で、授業の中に体育理論といった単元があります。主に、「体力を高めるためには、どうしたらいいのか?」ということ学ぶのですが、その中で、これは「体力」だけでなく、自分自身が「育つ」上でも、参考になるのではないかとと思われる部分がたくさんあるからです。今回はその一つである「トレーニングの原理・原則」についてです。

我々の年代で「運動」というと「健康のため」という感じですが、若い頃(中学生等)は、「パワーやスタミナをつけるため」「〇〇のスキルをつけるため」など、自分の「体力を高めるため」ということが、主な目的でした。ただ、そのトレーニングもやみくもにやっていたら「体力は高まるか」と言えばそんなことはなく、より効果的に行うためには、いくつかの原理・原則があります。それが下の□の中のもので。

《トレーニングの原理・原則》

3原理…①過負荷(オーバーロード) ②可逆性 ③特異性

5原則…①全面性 ②漸進性 ③反復性 ④個別性 ⑤意識性

ここでは紙面の関係で、全部は説明できません(興味のある方は調べてみてください。)が、一つ一つの原理・原則が納得するもので、確かにこれを守らないとトレーニングの効果はあらわれないなあというものばかりです。

一部紹介すると、「過負荷の原理」は「自分がちょっときついなあと感じることをやらないと力をつかない」という原理です。「可逆性の原理」は「トレーニングを続ければ力がつくが、やらなければ力は落ちる」という原理。「漸進性の原則」は「トレーニングの効果は、一定期間続けなければならぬ」という原則。「意識性の原則」は「自分がどんな力を付けようとしているのか意識をするほうが効果的」という原則です。

これはあくまで「トレーニングの原理・原則」ですが、何か自分が「育つ」ために活用できる原理・原則でもあるような気がします。何か、応用できる所があったら、使ってみてください。