

第13回 【体育】 運動やスポーツの効果的な学習のしかた

## スポーツにおける技能と体力

今回の学習内容

今回は運動するときに必要な技能と体力の関係について学習します。技能や体力を高めるときに気をつけるべき点などスポーツを行ううえでとても大切なことを学びます。今回の学習を踏まえ、実際にスポーツを行ってみるとより良い気づきがあるかもしれません！



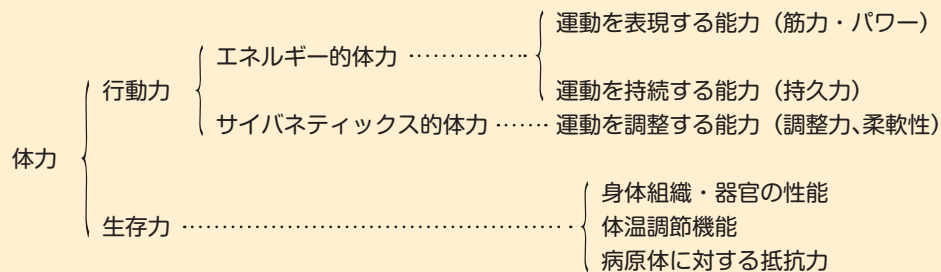
講師  
**武市 可奈子**  
(学習メモ執筆)

壇 蜜 先生

### 運動・スポーツにおける技能と体力の関係

- 「技能」とは：スポーツの技術を練習によって身につけた「能力」を「技能」という
- 「体力」とは：私たちが生存し、活動するために体に備わった能力のこと
- \* 「技能」を高めたり、試合で発揮したりするには、「体力」が大きく影響します。

#### 体力の構成要素



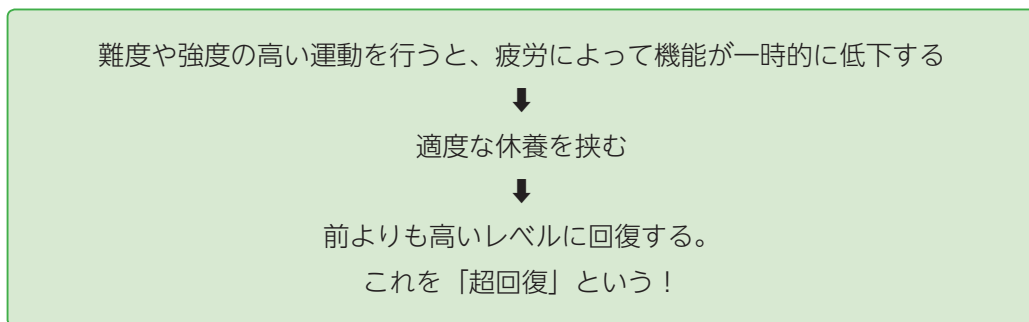
- マラソンなどの走る競技、重量挙げ、砲丸投げ ➡ 「エネルギー的体力」
- 体操、スケート、ゴルフなど ➡ 「サイバネティックス的体力」
- サッカーやバスケットボールなど球技や柔道など格闘技 ➡ 上記両方が重要

体力にもさまざまな構成要素があるのでそれを踏まえてトレーニングすることが必須です！

## トレーニングの基本原則

### (1) 「オーバーロード（過負荷）の原理」

脳や筋肉は環境の変化に適応するので、一定のトレーニングを行ったらそれまでに行っていた運動より難度や強度が高い運動を行う必要があります。



### (2) トレーニングの効果をあげるための5原則

- ① 「意識性の原則」 : 行おうとしている練習やトレーニングの目的はなにかを意識して行う
- ② 「個別性の原則」 : 個人の能力に応じた練習やトレーニングを行う
- ③ 「全面性の原則」 : 心身の機能が全面的に高まるようにする
- ④ 「反復性の原則」 : 定期的に繰り返しトレーニングを行う
- ⑤ 「漸進性の原則」 : 練習やトレーニングの内容を徐々に高めていく

上記の5原則を踏まえてトレーニングを考えることが重要です！

## 具体的な体力トレーニングの方法

「健康診断と体力測定」 : 医師による健康診断を受け、健康状態を確認、体力測定



「トレーニング計画の立案」 : トレーニングの目的を明らかにし、トレーニングの期間および内容（運動強度、運動時間、頻度）を決定し、達成目標を設定



「トレーニングの実施」 : トレーニング計画にそってトレーニングを実施

-----  
\*定期的にトレーニング内容をチェックし、変更を行きましょう。