

体育専科通信

令和7年度 No. 13
文責 南部体育専科（末原）

今回のテーマは、『有酸素能力を高めるトレーニング』です。

有酸素能力と



全身持久力や心肺持久力ともいいます。運動中に酸素を取り込み、酸素を必要とする体内のエネルギー・システムによってエネルギーを作り出す能力のことです。有酸素能力が高いほど、より多くの酸素を体内に取り込み、エネルギーを効率的に生成できるため、疲れにくく、長時間の運動を楽にこなせるようになります。有酸素能力を高めることで、シャトルランの記録向上にもつながります。

有遊び感覚で有酸素能力を向上させる『じゃんけん陣地取り遊び』を紹介します。

準備



コーンを図のように直線上に配置します。陣地の間は長めに取ります。人数が多い場合は、陣地の幅を広げます。1人あたり1～1.5mほど陣地の距離をとっておくとバランスが良いです。内側のコーンをスタートラインとして、両チーム陣地内に一列に並びます。

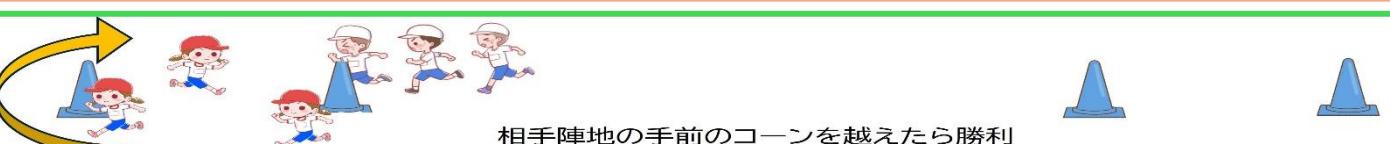
やり方



スタートの合図で、両チームとも1列のまま中央に向かって走ります。この際、できるだけ相手の陣地に近づきます。互いの先頭同士が向かい合うところまで走ったところで、一度止まります。



先頭が向かい合った所でじゃんけんをします。じゃんけんに勝ったら相手一人分だけ前進して次の人にじゃんけんをします。じゃんけんに負けたら、自陣の後ろのコーンを回れば復活できます。この時、負けた人の後ろに立っている人は前進できません。



相手陣地の手前のコーンを越えたら勝利になります。1チーム3人以上の編成がおすすめです。センターの距離を15m程度にすると、瞬発的な要素が増します。距離を長くすると、持久力の要素が増します。