TRANSFORM高

2016. 6. 21
第 32 号
神港学園神港高等学校
校　訓
進取・練磨・礼節

トップアスリートコース

今年度から創設されました本校のトップアスリートコースでは、専攻実技としてエアロビクスを実施しています。

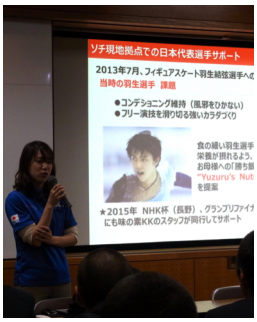
コース在籍の生徒たちは、現在専攻している競技種目を幼い時より始めています。それによって偏った動作やリズム感が身についており、このエアロビクスによって、心肺機能だけでなく、柔軟性やリズム感、バランス感覚などを身につけてもらいたいと実施しています。

また体育理論の座学においても、アスリートとして必要な知識を身につけようと、色々な分野の講義を計画実施しています。

まず、最初に実施したのは、栄養学です。

講師として、ＪＯＣ（日本オリンピック委員会）で、日本のトップアスリートたちの食事や栄養の指導をされている味の素株式会社の管理栄養士の方においでいただきました。

オリンピック選手の名前を出しながら、具体的な事例を挙げての講義だけに生徒たちも、食い入るように耳を傾け熱心に参加していました。



教えていただく内容が、「目からうろこが落ちる」の連続で、盛んに質問を繰り返していました。

現在は、関西健康科学専門学校から、講師をお招きして、体の仕組みや十分なパフォーマンスをするためのウォーミングアップ、故障をしないためのクーリングダウン、故障や負傷したときの手当の方法、テーピングの方法などをご指導いただいています。

さらには、これらの講義で知り得た内容を受講生徒でまとめ、受講することができていない他のコースの運動部員に、伝達講習会を開催する予定にしています。

生徒会選挙

6月1日（水）に生徒会長の立候補受付が開始され、2年生2名、1年生1名が立候補の名乗りを上げ、登校時の校門にて、名前の入ったたすきを掛けて公約などを演説し、自身への投票を訴えていました。

公職選挙法の改正を受けて、授業や集会等で選挙に関する知識や意識を指導してきました。今回の生徒会選挙で、できるだけ国政、地方選挙と同様の雰囲気の中で、経験できるように工夫がされました。

6日（月）には立会演説会、13日（月）に投票が行われ、その結果は、2年小山敬太（西宮市立大社中）が最高得票を得て、生徒会長となりました。

ちょっと一言　エアロビクスは、ダンスをしながら行う有酸素運動です。動きの中にストレッチや筋力トレーニングの要素も含んでおり、脂肪燃焼、心肺機能向上、全身持久力の向上が期待できます。エアロビクスはもともとNASAの宇宙飛行士の心肺機能トレーニングのプログラムとして開発されたものだといわれています。色々な効果が期待できますが、実施時間が短いとその効果はでてきません。少なくとも30分以上することが必要です。いつでも汗がたくさん出ます。水分補給を忘れずに！