校 長 室 だ よ り（No.21）

令和４年 11 月３日
丹波市立黒井小学校長
谷口　千尋

12 月には　いよいよ　マラソン記録会

今年度もマラソン記録会を実施します。様々な運動の基礎となる“走”は、その単調さや苦しさなどから子どもたちにはあまり人気があません。どちらかというと苦手、できれば避けたいのが本音ではないでしょうか。攻守が入れ替わる野球やチームでプレーするバスケットボール、サッカーと違って単独で行い、単調に見える“走”も分解してみると足の着き方、体重移動、脚の蹴り、腕の振り方や呼吸の仕方、ウェアやシューズの選択などおもしろいところもたくさんあります。何よりも自分の体力が伸びていくことを一番実感しやすく、昨日よりも楽に走ることができた、記録が伸びたなどの言葉は、子どもたちからもよく聞かれます。このことが自信にもなり、もう少し頑張ってみようという思いにつながります。

少しややこしい話になりますが、マラソンで言う体力は、①最大酸素摂取量と②LT 値の上昇、③ランニングエコノミーの向上の３つが考えられます。最大酸素摂取量は、個人が摂取できる単位時間当たりの酸素摂取量のことです。身体を動かすためのエネルギーをつくるには酸素が必要で、最大酸素摂取量が大きいほど、強度の高い運動をより長く行うことができます。LT 値とは運動中、運動強度が大きくなるにつれて、血中の乳酸濃度が上がります。これが急激に上昇するポイントのことです。怠く、しんどくなるところです。 LT 値を超えるまでは、まだペースを上げる余裕がありますが、LT 値を超えると、体がきつくなり、ペースを上げることも、ペースを長く維持することも難しくなってきます。このLT 値は、人によって大きく異なりますが練習内容によって上げることができます。ランニングエコノミーの向上は、例えば無理のない良いフォームを作ることで楽に走ることができるようになることです。腕の振り方、歩幅やピッチを調整することで自分に合ったフォームを作っていきます。

マラソン大会までは、約１か月です。この期間で自身のフォームを変える時間は、あまりありません。最大酸素摂取量を上げるためのトーニングをするのも短期間では危険な場合もあのます。そこでLT 値に目を向けてほしいと思います。自分の苦しい、限界だと感じるポイントを上げることで記録を伸ばしていってほしいと思います。学校朝会でもお話ししましたが、楽に走っている時の息遣いは、フーフー程度です。少し速く走るとハァハァとなります。もっと速く走るとやがてゼーゼーとなります。このハァハァとゼーゼーの間がちょうどいいポイントです。心拍数で言うと最大心拍数の 85%くらいといわれています。（最大心拍数＝220-年齢）30 歳の人なら、220-30 は、１分間に 190 拍です。190bpm の 85%ですが 161～162 bpm くらいになります。無理をしてあげても長続きしません。楽をして走っても身につきません。しんどいけれど我慢できる。ちょうどいいくらいで走るのが効果的のようです。