

ようこそアスリート探究コースへ



探究Iの学び

2年生
グループ
探究編

スポーツから学ぶ
「心・体・知・技」の
探究心を養います。

自分の専門競技をより高め、
競技能力向上と競技者としての
成長を実現させます。

生涯を通じて、スポーツの
振興発展に寄与する資質や能力の
育成を行います。



強くなる競技が
いっぱい!!

もっと強く・上手くなりたい!

部活動を極めたい熱い方に
オススメです!

スポーツ基礎探究と競技別探究の2つの路線で授業展開をしています。スポーツ基礎でどの競技にも大切なトレーニングや栄養学、コーチングなどを座学や実技を通して学びます。また、集団行動や模擬授業を通して集団で大切な意思の疎通、伝え方などコミュニケーションスキルを高める取り組みもしています。そこで得た知識を各クラブでの専門競技で深め、洗練していきます。また専門競技で得た疑問点や課題点をスポーツ基礎探究で学び、解決していく相互作用を狙いとしています。

アスリート探究コースでは『6つの強化部』を軸とし、様々な視点から専門的に各競技を探究します。



硬式野球部(男)



サッカー部(男)



男子バスケットボール部(男)



駅伝競走部(男・女)



剣道部(男・女)



柔道部(男・女)

甘く見ちゃいけない

実践だけじゃない アスリート探究学習 1 トレーニング論

パワーをつけるためにはどんなトレーニングが良いの? スピードを高めるためには? 競技をしていると出てくる疑問や課題を解決していきます。また、トレーニングだけでなく、体のケアの仕方、ウォーミングアップやクーリングダウンの重要性なども学びます。



ボランティア活動にもなります

実践だけじゃない アスリート探究学習 2 集団行動

気を付け! 休め! 右向け右! など体育・スポーツで基本となる姿勢、動きを洗練させ、一糸乱れぬ行動を求めています。互いに声を掛け合い、一つの作品を作り上げます。完成した集団行動は9月の体育祭で全校生徒の前で披露します。



伝えることも意外と難しい

実践だけじゃない アスリート探究学習 3 模擬授業

それぞれが専門で取り組んでいる競技を仲間に教えます。その競技の楽しさや難しさ、奥深さを知っていきます。また、教える・伝えるというスキルアップにもつながっていきます。

え〜
野球
とは...

声
デカ
いわ...



みんな
俺が
言っ
てる
こと
わか
るか?

栄養バランスで体力強化!

実践だけじゃない アスリート探究学習 4 スポーツ栄養学

トレーニングと同じくらい必要な栄養摂取。普段の食事からサプリメント、栄養を摂るタイミングなどを学びます。得た知識は調理実習にて実践します!



粉物の
栄養分
って何?

潜って楽しい学習です

実践だけじゃない アスリート探究学習 5 マリンスポーツ(修学旅行)

体験ダイビング、シュノーケリング、シーカヤックなど、沖縄の海を満喫するプログラム! ここでしか学べないことを思いっきり体験します!



修学
旅行
なら
ては
の
学
び
て
す!

アスリート探究コースではこんな活動もしています。

専門実技PICK UP 学習

各クラブに分かれ、競技別で学んでいきます。競技に特化したトレーニングや普段の練習では時間を取ることができないことに取り組んでいきます。試合での動画の分析やデータをまとめて長所や短所を見つけ、練習に活かしていきます。

硬式野球部編

普段の練習で行っているウエイトやスクワットを探究の授業でも行うことで、より筋力の理解を深めたり、やっていることに自信を持つことができました。



サッカー部編

技術に頼りがちだったけど、相手に当たり負けない体幹トレーニングを学んだことで、培ってきた技術をより活かせるようになりました。



男子バスケットボール部編

普段の練習から多くの動き作りを行っています。授業では見本を見せることもあり、自分たちが行っていることの凄さ・大変さを知ってもらって自信に変わりました。



駅伝競走部編

全身運動の競技で、その分疲労もためやすいですが、ケガをしないための方法としてウォーミングアップの意味や取り組み方を学び、その重要性を再認識できました。



剣道部編

剣道を伝えることはすごく難しかったけど、考えたら考えた分だけ剣道に真正面から向き合うことができて、練習への取り組み姿勢も変わりました。



柔道部編

技を掛けるのに力に頼っていた部分がありましたが、「パワー＝カ×スピード」と知り、トレーニングや攻め方を見直すことができました。学んだ事が活かしていると感じています。



各部主な戦績

硬式野球部	■H27: 全国高校野球愛知県大会 ベスト8 ■H27: 愛知県高校野球1年生大会 優勝 ■H28: 秋季大会尾張地区予選 優勝	駅伝競走部	■H29: 高校総体尾張予選会 女子総合優勝 ■H29: 愛知県高校駅伝男子5位女子7位 ■H29: 東海高校駅伝男子9位
サッカー部	■H28: 高校総体尾張予選会 ベスト4 ■H29: 高校総体尾張予選会 優勝	剣道部	■H29: 高校総体尾張予選会 女子個人優勝(2連覇) ■H29: 愛知県高校総体 男子団体ベスト8 女子団体ベスト8
男子バスケットボール部	■H28: 愛知私学大会 優勝 ■H28: オール愛知 ベスト8 ■H29: 愛知県高校総体 ベスト16	柔道部	■H29: 高校総体尾張予選会 男子団体2位 女子団体2位

アスリート探究の集大成

探究Ⅱの学び

3年生
個人探究
卒論編

ここまで取り組んできた専門競技や探究Ⅰでの学びを基に、卒業論文の作成を通して疑問点を個人で解決していきます。8~10名に対し1名の教員が付き、細かくサポートします。トレーニングのことから競技の人気、戦術や強豪チームの共通点などオールジャンルで自分が知りたいことをとことん追求していきます。

平成29年度 アスリート探究コース卒業生

角田 大輔(平和中学出身)の卒論テーマ 勝ちに繋がる生活とは

幼い頃から高校3年生まで野球一筋でした。野球部に所属している以上、上手くなりたいという気持ちはもちろんのこと、勝ちたいという気持ちも人一倍強かったので「勝敗の差は何だ?」と考えるようになりました。そこで普段の生活と試合の結果が何か関係しているのではないのかと思い、勝つためには何が必要なのか研究テーマにしました。



裏テーマは「必ず勝つ!!」です

1. きっかけは身近な私生活

「勝つために」と考えると、どうしても『練習あるのみ』と考えがちになりますが、普段の生活にも試合の結果につながる関係性がないか?と考え、研究することにしました。

考え方

練習
トレーニング

私生活

スポーツ
メンタル

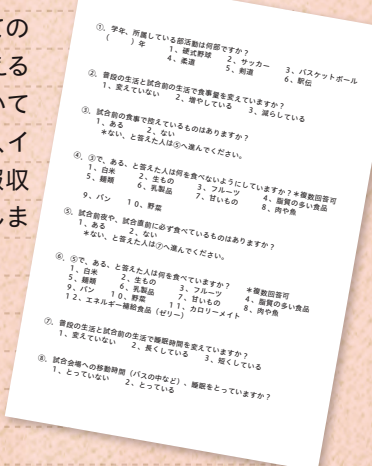
スポーツ科学
分析力

情報を集めるのはアンケートが一番です!

2. 研究項目の設定

私生活の中でも、全ての人に一番共通して言える「食事」と「睡眠」についてアンケートを取ったり、インターネットから情報収集し、まとめることにしました。

実際に使用した
アンケート用紙





この定説を基に中間発表に挑みます！緊張します！

3.「食事」「睡眠」の定説を中間発表

試合前の食事

試合にベストコンディションで臨むためには、食事面が大事になってきます。

- ①糖質中心の食事にする ②量は控えめに、夕食は早めに ③ビタミンをとる ④脂質は控える
⑤食物繊維は控える ⑥安全性、衛生面に注意する

試合当日の食事方法とタイミング

試合当日の食事、試合前日と同様、糖質中心の食事をするようにします。当日の食事では、食べるものだけでなく、食べるタイミングにも意識するようにします。試合当日の食事は、試合開始までの時間と消化吸収時間を考慮したうえで、試合開始前の3～4時間前までには済ませるようにします。食事の時間が遅くなってしまうと、消化に十分な時間がとれない可能性があります。胃の中に消化できていない食べ物があると、競技中の不快感の原因になるので注意します。

- ①2～3時間前 試合開始までにまだ時間があるため、主食中心の腹持ちが良いもので軽食をとるようにする。
②1～2時間前 競技に影響を与えないよう、消化の良いものを食べるようにする。
③直前～30分前 試合開始の30分前からは糖質のとりすぎに注意する。

試合前日の睡眠

睡眠は、疲労回復などの働きがあるため、試合前には特に質の良い睡眠が求められます。

- ①質の良い睡眠 睡眠では、ノンレム睡眠とレム睡眠が繰り返される。睡眠の質を高めるためには、最初のノンレム睡眠をいかに深くするかということがポイントとなる。
●ノンレム睡眠：深い眠りで、明け方に近づくほど浅く、短くなる ●レム睡眠：浅い眠りで、明け方に近づくほど長くなる
②睡眠時間 睡眠は疲れを取る一つの方法であり、いつもより早く寝る選手もいると思う。しかし、いつもと違った生活リズムとなるため、逆効果になることもある。
③睡眠環境 基本はいつも寝ている環境を保つことである。遠征宿泊先では環境が変わってしまうためトップアスリートは持ち運び可能なマットレスを常備している選手も多くなる。

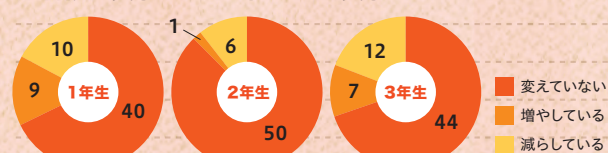


アンケートの結果は学年ごとに分けてる印象です。

4.アンケートのまとめ

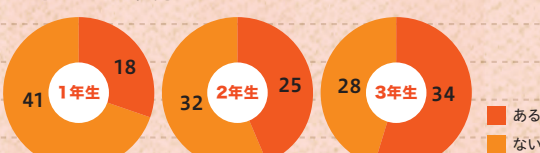
調査対象：1・2・3年生（計179人）の愛知黎明高校普通科アスリート探究コースの生徒

1.普段の食事と比べた試合前の食量



75%の生徒が普段の食量と何も変えていないという結果が出ている。つまり、この部分を改善することができれば、パフォーマンス向上も狙える。

2.試合前の食事で控えているものがあるかないか

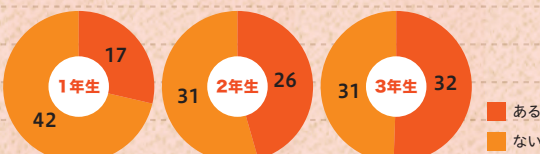


試合の出場機会が増えることが予測される3年生は、食事面での意識も上がっていると言える。

3.試合前の食事で控えているものがある人の具体例

- 1位 脂質の多い食品
2位 生もの
3位 甘いもの

4.試合前に必ず食べているものがあるかないか

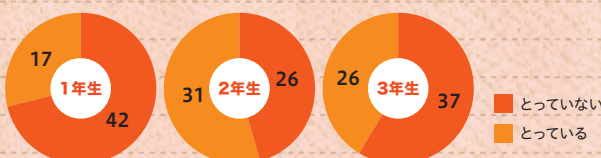


2の質問と同様学年が上がるにつれ意識の向上が見られる。

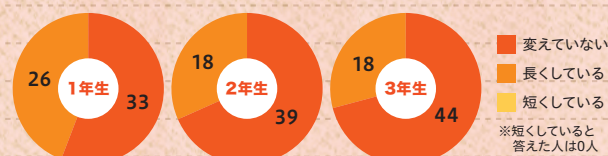
5.試合前に必ず食べているものがある人の具体例

- 1位 エネルギー補給食品（ゼリー）※多数
2位 白米
3位 甘いもの・フルーツ

7.試合会場への移動時間の睡眠



6.普段に比べての試合前の睡眠時間



※短くしている人 答えた人は0人
学年が上がるごとに変えていない生徒の割合が多くなっている。環境を変えずにコンディションを整えていることが予測される。

移動時間に睡眠をとるということも普段と違った生活になるため、質の良い睡眠になるとは言えず、移動時間での睡眠はおすすめではないと捉えられる。



特にアスリート探究の後輩に伝えたいです！

ラスト、まとめて発表会に臨みます！

「勝つ」ために、いかにベストコンディションに近い状態で試合に臨めるかが大切と考えました。アンケートを集計し、グラフ化して分析した結果、1年生より2年生、2年生より3年生の方が試合前の生活で意識している人が多いことがわかり、2年生で履修した探究Iでの栄養学などの知識を元に生活面を意識している生徒が増えているということが考えられます。トップアスリートも食事や睡眠などを考え試合に挑んでいます。私たちも生活面に意識を持ち、改善することができれば『パフォーマンスが向上させられる』のではと思いました。



卒業論文をまとめた感想

難しく何度かつまづいたけど、アンケートに協力してくれた方や先生方のおかげで完成することが出来ました。完成した時の達成感は最高です！また、この調査内容を後輩に伝えることにより愛知黎明高校運動部の競技成績が向上することも願っています。



平成29年度卒業生の卒論テーマの一部を紹介

その他にも生徒一人ひとりが多様なテーマを立て独自の方法や活動で卒業論文に取り組みました。

- スポーツ選手の適正な体脂肪／木口 稜斗
- 長距離選手におけるシューズメーカーの製造目的と高校生の購入目的の違いについて／前田 龍希
- 短距離と長距離のユニフォームの違いについて／八木 明梨
- 身長と走るものの関係性／伊藤 理久也
- 走りにおける腕振り的重要性／宮迫 健人
- 運動後にアイシングすることによる効果／永柳 慶大

スポーツの分野で頑張る卒業生

栗林 良吏／平成26年度卒業生…名城大学4年、硬式野球部
16年秋17年春秋：ベストナイン、15年春16年春18年春：敢闘賞
15年春：新人賞（愛知大学野球1部）



2017年・2018年、侍ジャパン大学代表に選出

杉浦 穂乃加／平成27年度卒業生
中京大学スポーツ科学部3年



陸上競技部 東海インカレ女子5,000m4位

黒川 将司／平成22年度卒業生
ケツススポーツマッサージ名古屋、鍼灸師



中学生の皆さんへ

技術だけでなく様々な面で成長ができます。

スポーツ…この言葉の世界は想像以上に広く、そして深いものです。今見ている世界はおそらく、ほんの一部分だと思います。もちろん、スポーツの中心は競技です。アスリート探究コースでは専門実技の時間もあり、競技力を高めていく時間もあります。その競技をより高めていくことが探究の時間になります。競技を続けていく中で抱いた疑問を探究の授業で学び、学んだものを競技に活かす。この流れが出来た時、必ず結果がついていきます。とことんスポーツと向き合い、多くの仲間とともに高め合っていきましょう！

