

運動的教育

仙台第三高等学校

D-2班

1. 序論

一昔前に比べた
スポーツレベルの
向上



アスリートの
習慣や食に
変化？

ex) 時速150kmで投げる高校生投手
日本人選手100m走9秒台

2. 研究目的

昔から現在まで、世界では様々なアスリートと呼ばれる存在が誕生してきた。競技に参加して収入を得ているプロのスポーツ選手は、自分自身の体調、コンディションに細心の注意を払って生活している。些細な怪我、少しのメンタルの乱れが彼らにとっては命取りなのだ。そうしたことから、アスリートはどんな職業よりも健康が大事な職業であると言えるだろう。そんな彼らを支えたもの、作ったものは何なのか。食事・休養・睡眠の取り方、我々でも真似できるような彼らの習慣とは、一体どのようなものなのか。そこを多角的な視点から見つめなおすことで、子供の運動能力の向上や我々の健康の保持・増進に活かすことを目的とする。

3. 調査方法と結果

◎方法

- ・アスリートに関する先行研究の調査
- ・アスリートの少年期についての調査



アスリートを支えているものは何か

◎調査結果

□調査1 <アスリートの習慣>

- 鈴木尚広(元プロ野球選手)
 - ・休日は必ずトレーナーにマッサージをしてもらっていた
 - ・試合のための準備に充てる時間は必ず7時間で固定
 - ・睡眠時間は決めず、寝られるときに寝ていた
 - ・毎日体重を測っていた
 - ・炭水化物は後回しにして食べる(血糖値の急な上昇を防ぐ)

- 杉山愛(元プロテニス選手)
 - ・疲れはその日のうちに取るようにしていた
 - ・お風呂は最低30分
 - ・試合がある日は33個、ない日は23個のルーティンがあった
- ex) 呼吸法・入浴の仕方

その他にも：イチロー ▶ 同じ朝食を食べ続けている
三浦知良 ▶ 毎日4、5回体重を測っている

まとめ・結論

①アスリートが行っている習慣・食習慣自体は多様だが共通しているのは「継続」



「継続」という行為そのものに健康に対する良い効果がある

②多くのアスリートが幼少期に複数スポーツを経験している



幼少期における多様なスポーツの経験が子供の運動能力の向上に繋がる

□調査2 <アスリートの食>

- 高橋秀人(プロサッカー選手)
 - ・好き嫌いはほとんどなかった
 - ・野菜と豆をよく食べた
 - ・おやつはお菓子類よりおにぎり
 - ・高校時代は1日に5、6食

- 浅越しのぶ(元プロテニス選手)
 - ・好き嫌いは並程度
 - ・量は多め

その他にも：ウサイン・ボルト ▶ ヤムイモをよく食べた

□調査3 <アスリートの幼少期>

- 錦織圭(プロテニス選手)
 - ・最初に始めたスポーツは水泳、その後サッカーや野球も経験
 - ・テニスを始めたのは5歳

- 大谷翔平
 - ・野球を始めたのは小学校2年生のとき
 - ・野球を始める前はバドミントンや水泳もやっていた

その他にも：本田圭佑 ▶ 水泳、野球、卓球、バスケなど経験

4. 考察

1, アスリートの習慣および食習慣について

共通点は
「継続」



継続自体に
健康効果がある

2, 子供の運動能力について

複数の
スポーツの
経験



子供の運動能力
向上に効果あり

参考文献

「自測自健」のススメ：朝日新聞デジタル <https://jisoku.asahi.com/>
ご飯だもん！元気だもん！ スポーツ食育インタビュー <http://gohagen.jp/interview/>
大谷翔平の幼少期から高校時代・家族まとめ！ <https://大谷翔平.xyz/%E3%83%BB/>
鈴木尚広 「失敗することは考えない」実業之日本社 2015年