

三高体操は意味があるのか？

仙台第三高等学校 C2班

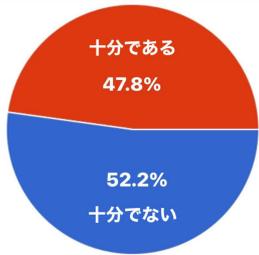
背景

・三高の伝統として受け継がれ、
体育の授業で毎回行っている「三高体操」

しかし...
準備体操としての効果を実感できていない

・三高生へのアンケート調査 (130人)

Q, 三高体操は、運動前の
準備体操に十分だと思うか



→半分以上の生徒が不十分と回答

【現状】

三高生で体操を毎回本気で
やっている人はとても少ない

研究内容・目的

三高体操をより効果的なものにする事で、
体育の授業を有意義なものにすることができる

三高体操の問題点を見直す

- ・準備体操として効果のある、**新三高体操**の提案
- ・生徒に三高体操について知ってもらい、
体操に主体的に取り組めるようにする

調査①

◎三高体操について

【なぜ作られたのか】

創作者の菊地功先生が、ラジオ体操ではなく、
新しい独自の準備体操をやりたいと思ったから

【三高体操の特徴】

○・複雑なカウント（呼間＝体操のリズム）
→三高体操らしさであるから残すべき

△・動作に偏りがある

（腕や肩を回す動きが多く、足を伸ばす動きが少ない）
→新三高体操で改善すべき

調査② 〈インターネット〉

- ・準備体操に適した動き→**ダイナミックストレッチ**
...体温・筋温の上昇、心拍数の増加 など
- ・目標運動心拍数、運動前体温（高校生）
...**140回/分**(平常時:70回/分)、**平熱+0.5℃**

〈新三高体操の考案〉

変更点

- ・股関節、ふくらはぎ、手首足首、首の**動作の追加**
- ・約**3分間の体操**(追加した分、一部の動作をカット)

実験：従来の三高体操と、新三高体操の比較

◎方法

体操後の心拍数と体温、垂直跳びの記録を測定する
※体操間は10分安静にしてから行う

◎結果

	平熱との差	心拍数の差
三高体操(旧)	+0.2℃	+46回
三高体操(新)	+0.5℃	+65回

(実施者30人の平均)

	高さ(cm)
三高体操(旧)	+2.4cm
三高体操(新)	+2.9cm



↑新三高体操

新三高体操後は目標の数値に近づき、記録も伸びた

まとめ

三高体操を見直し、**新三高体操**を作成した

- ・三高の伝統をよい良い形で受け継ぐ
- ・体育の時間が有意義なものになる
例) 怪我の防止、良い記録を出す

- ・意欲的に運動に取り組むことができ、
生涯にわたる**運動習慣が形成される**
- ・**生活習慣病の予防**も期待される

参考文献

仙台第三高校放送部 「天までジャンプ」

JAPAN SPORTS

ウォーミングアップの目的と方法

目標運動心拍数

文部科学省

STRADABICYCLES

垂直跳び動作と筋力特性に関する研究

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/ichibukai/jirei/tabid/374/default.aspx

<https://www.tvoyju.or.jp/net/>

https://www.konicaminolta.com/jp-ja/athlete/running/sports_safety/004.html

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/attach/1395089.htm

<https://www.strada.jp/news/under/>

https://www.jstage.jst.go.jp/article/biomechanisms/11/0/11_KJ00004275266/_pdf-char/ja