

SSH通信

スーパーサイエンスハイスクール
岩手県立水沢高等学校
第9号 2018年 11月7日 発行

SSH 講演会

10月5日（金）に本校第一体育館にてSSH講演会が開催されました。講師は東北大学大学院医工学研究科 教授 永富良一先生でした。テーマは『トレーニングの生物科学』ということで、普段から体を動かしている運動部の皆さんはもちろんのこと、部を引退した三年生や文化部の皆さんも運動について新しい視点を持つことが出来たかと思います。講義の内容は、筋肉の仕組みから始まり、トレーニングの仕方や筋力増加の仕組み、栄養についてなどで様々な視点から自分の体の中にある筋肉について学ぶ事ができました。また、自分の体を使った筋肉のバネの体感や、筋肉の仕組みを理解した上でストレッチの効果など現役の時に講義を聴きたかったという三年生の声も多くありました。様々な視点から誰もが身近な筋肉についての研究内容を聞くことで高校で学んでいる教科の枠を超えることで様々な研究分野が見えてくるということに気がついた人も多かったようです。三年生は大学生活へのモチベーションアップに、二年生は課題研究発表会の口頭発表のイメージを固めることが、一年生は来年の課題研究テーマを決める参考になったのではないのでしょうか？

【生徒の感想】

スポーツ生物学と聞いて、最初は正直文系には関係ないことじゃないかと思っていただけ、文字通りスポーツに関する(主に筋肉)内容だったので、部活をやっていた事もある興味のある講演でした。筋トレは毎日やっていいわけじゃなくて1日おきにやったり、筋トレの回数も個々によって変えていいと聞いて、現役の頃は力量がまわらずみんな同じ量の体幹や筋トレをやって辛かったので、後輩には筋トレの仕方を変えて体を壊さずに活躍して欲しいです。(3年女子)

自分はウェイトリフティング部に所属しているので、筋肉のつき方、食事の取り方を知ることが出来たので良かったです。最近スクワットのベスト重量が伸びていなくて悩んでいたのが今回のお話を聞いて、まず食事の量を増やして、負荷のかけ方を変えていこうかと思っています。また、自分は物理選択なので、生物を勉強していませんが、自分の進路を見直す良い機会になりました。今回の講演を聴いて良かったです。ありがとうございました。(2年女子)

今回の講演会では筋肉の構造がトレーニングの仕方などを学ぶ事が出来、とても勉強になりました。特に筋トレをする際には、しっかりと食べてトレーニングをすることで効率よく筋肉を付けることが大切だと分かりました。また、大会前や試合前にはゆっくりと深い呼吸を心がけていこうかと思っています。最後に途中途中にあったバネを利用することやストレッチの大切さがわかるような行動をみんなで行う「アクティブ」な講演会がとてもわかりやすかったです。今後に生かせるよう頑張ります。(1年男子)

