

《トレーニングの目的を確認しましょう》

人類は種として一種ですが、民族や文化的な背景によってトレーニングの課題が変わります。狩猟民族の欧米人は、筋力などのパワーがある反面、身体をコントロールする神経系のトレーニングが不可欠です。一方、農耕民族の日本人は、身体を巧みに動かすことには長けていますが、筋力や持久力に課題があり、エネルギー系のトレーニングが必要となります。

しかし、筋力や持久力を高めても、脳が身体の傾きや身体像を理解できないと「物にぶつかる・走って(歩いて)転ぶ・手をつかずに転んで顔をけがする」という問題は解決できません。「体幹」トレーニングと言いながら、実際は「体幹の筋力強化」のみであることも多いので、もう一度目的などを確認しましょう。



《コーディネーションとコーディネーション》

近年、神経や脳の働きをもとに運動と学習能力を高める徳島大学荒木秀夫名誉教授のコーディネーショントレーニング(COT)とは異なるコーディネーショントレーニングが全国的に流行し、インターネットでもたくさん紹介されています。多様な動きを行い、身体の働きを高めるトレーニングで、主に東ドイツの理論をもとにしています。もちろんこれらの理論に基づくものも間違いではありません。しかし、ひとつの運動やスポーツを動物の学習のように繰り返すことに比べ、一般的な運動能力を高める有効な手段はCOTです。



▲荒木教授による運動指導

★次回「学校などの取り組み②」をご紹介します。

本庁舎学校教育課 内2365

■釜子上越旅日記2018レポート

4月30日から8日間、東釜子～新潟県上越市の道のり(約350km)を実際に歩き、7月に開催される合同慰霊祭の伝書を届けました。

スタート
釜子を出発！
上越市長へ伝書を届けます！

新発田城
柏崎海岸

釜子のおきな餅は、越後高田の翁船から伝わりました

上越市の高田城に到着！

ゴール

▲釜子陣屋～高田城ルート

5/5 弥彦 5/4 新発田 5/2 会津坂下
5/3 阿賀 5/1 湖南
5/6 柏崎 4/30 釜子
5/7 上越

《釜子隊結成！》
東地区釜子は、文化6年(1809)から戊辰戦争までの約60年間、越後高田藩(新潟県上越市)の奥州領3万3千石を治める釜子陣屋が置かれ、宿場町として大きく栄えました。
戊辰戦争時、越後高田藩は西軍につきましたが、地理的要因から、その伝令は釜子には届かず、また白河を任された西郷頼母からの頼みもあり、釜子陣屋の藩士たちは釜子隊として東軍に加勢しました。

代官八木伝五郎率いる釜子隊は、白河の戦い、棚倉の戦いを経て、母成峠の戦いから会津戦争に転戦しました。その奮戦ぶりは目覚ましく、戊辰戦争23回忌に合わせて、釜子陣屋菩提寺の長伝寺境内に建立された「忠干碑」の中で、陸軍少将山川浩が賞賛し、感謝に堪えないと記したほどでありました。
(文・我妻祐輔)



▲釜子陣屋跡地



未来へつなごう「仁」のころ 白河戊辰戦争回顧録

第3回 東軍についた越後高田藩士たち