



季節は夏から冬に一気に移ったようです。  
今月は保健体育科の松原先生にトレーニングに関する本を紹介していただきました。トレーニングで身体を鍛えるとともに、読書で頭をほぐしてみてもいいのではないでしょうか？



## 〔新任の先生より〕

### 『VBT トレーニングの効果は「速度」が決める』（長谷川 裕 著）

保健体育科 松原 良之介 先生



最近、トレーニングに勤しむ生徒が増えていますね。「筋肉を大きくしたい」「もっと重量を挙げたい」など、トレーニングの目的は人それぞれでしょう。では、具体的にどのような方法でトレーニングを行っていますか？「50kgで10回×3セット」という風に回数とセット数でメニューを決めているのではないのでしょうか。大切な

は回数やセット数ではなく、重りを挙げる「速度」であると紹介しているのがこの本です。

速度を基準にするトレーニング法のことを「Velocity Based Training」、頭文字をとって「VBT」といいます。VBTは重りを挙げる速度をモニタリングしながら、最高速度から一定の割合で速度が低下した段階でそのセットを終了するという方法で行います。速度が低下した段階でセットを終了するので「回数が少ないと効果が出ないのでは？」と疑問に思う人もいるかもしれません。実はこの方法は1990年代後半から現場に取り入れられ、長い間研究されてきました。その結果、筋力の向上に関して従来以上の効果が得られるという論文が多く発表されました。これまでよりも短時間でより大きな効果が得られるということでVBTは広く世界中で取り入れられるようになっています。

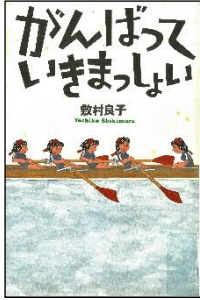
運動部の皆さんは部活動をしているときに練習の目的をしっかりと意識していますか？特に筋トレはやり方次第で効果が大きく変わってしまいます。自分の目標に合った方法を見つけて継続的に取り組んでいくことがスポーツでも勉強でも大切ですね。

## 〔図書紹介〕

今回は少し古い本を紹介します。敷村良子さんの『がんばっていきまっしょい』です。

題名の「がんばっていきまっしょい」は、作者の母校である愛媛県立松山東高校で使われている気合入れの掛け声です。今秋、劇場アニメとして公開され、校内にもそのポスターが張られているので、多くの皆さんが御存じのことと思います。

原作は、松山市主催の第4回（1995年）坊っちゃん文学賞受賞作として出版された小説で、松山市の高校を舞台に、ボート部の活動に打ち込む5人の女子高校生たちの姿を描いた物語となっています。



後に映画化・テレビドラマ化され、今年は上でも述べたように、アニメ化もされました。それぞれ学校名や設定は異なりますが、原作では県内の高校が実名で登場しています。川高図書館にも何冊か置いてあるので、この機会にぜひ原作も読んでみてください。



なお、この作品の一部は、皆さんが1年次に購入した『高校生のための愛媛の文学』にも掲載されていますので、気になる人は見てください。

川高図書館にあります。（マガジンハウス版）

現在は文庫化されています。（幻冬舎版）

## 〔10月 月間図書貸出冊数〕

〈クラス別〉

10月1日～10月31日

1-1	1-2	2-1	2-2	2-3	3-1	3-2	3-3	合計
5冊	3冊	3冊	1冊	7冊	9冊	8冊	3冊	39冊

〈個人別〉

- 1位 4冊 清水 美愛（3-1）
- 4冊 水野 春樹（3-1）
- 4冊 清水 英磨（3-2）
- 4冊 成田 春陽（1-1）



**文芸の第一の利益は人生を知ることにある。  
人間生活の真相を知ることにある。**

**菊池 寛（小説家・劇作家・ジャーナリスト／1888-1948）**