



私たちのセントラルマラソン

～持久走に強い愛媛県立松山中央高等学校～

愛媛県立松山中央高等学校 2年 小笠原鳳希

愛媛大学大学院理工学研究科 1年 曾根歩華

(愛媛県立松山中央高等学校所属 大学生スクールサポーター)

【調査の目的】学校の立地的要因や独自カリキュラムによる持久走タイムの影響を明らかにする

【調査方法】

- ① 新体カテスト(文部科学省)持久走タイム 男子1500m・女子1000m
- ② 文部科学省公表資料(標本調査)^{1)~2)} 愛媛県立松山中央高等学校 生徒実施記録(全数調査)

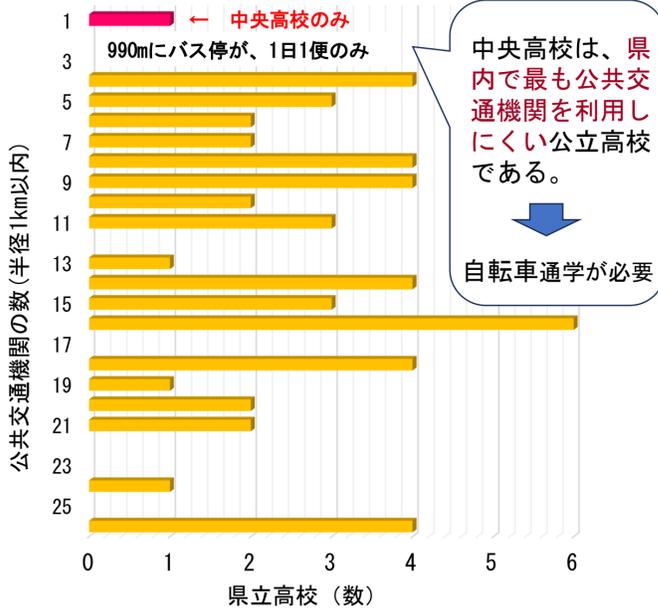
本校の特色

愛媛県立松山中央高等学校(以後、中央高校)は、1987年(昭和62年)に創立された。愛媛県下の公立高校では、最も新しい学校で、2023年8月現在、設立36年目になる。

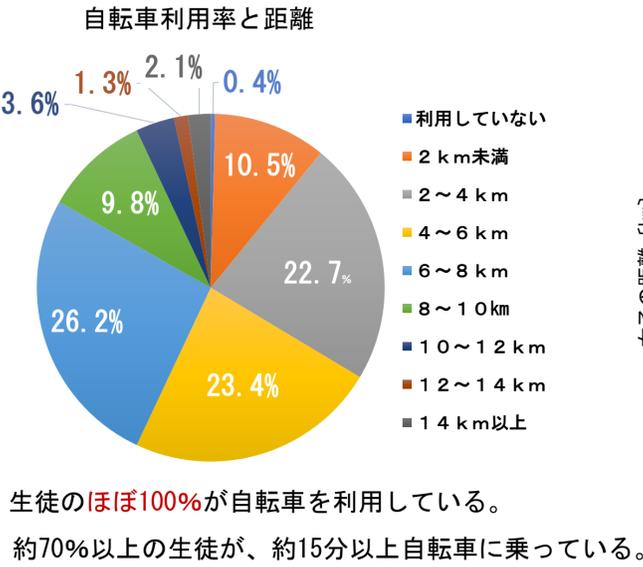
セントラルマラソンとは?

創立当初より、重信川の堤防を使用して実施している1、2年生全員参加のマラソン大会である。
男子21.0975km、女子10kmと、校内マラソン大会としては並外れた距離を走るため、生徒たちの心身の鍛錬に大きな効果を上げているだけでなく、本校在学中の一番の思い出として、同窓生などでも常に話題になっている行事である。

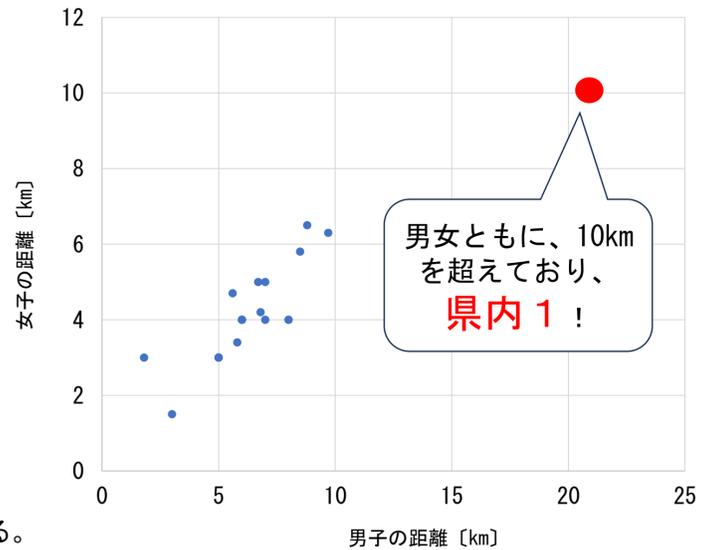
(1) 公共交通機関(学校半径1km以内)の数



(2) 自転車通学状況



(3) 愛媛県下のマラソン大会距離(県立高校)



※1 愛媛県下の中等教育学校を除く公立高等学校53校について、※1から調査した。
※2 株式会社ゼンリンデータコム、いつもNAVI、<https://www.its-mo.com/>。(2023.8.9)

※3 令和5年度愛媛県立松山中央高等学校 全校通学状況調査(2023.5.1)
※4 調査人数1052人(男子540人、女子512人)

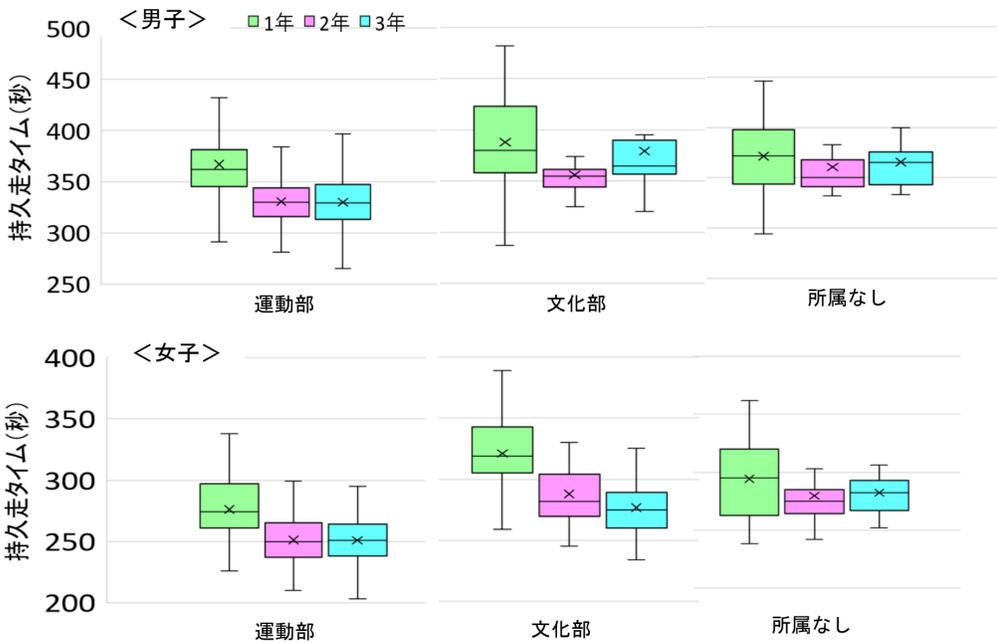
※5 愛媛県下の中等教育学校を除く公立高等学校53校対象。
※6 学校ホームページ、または電話連絡による調査(2023.8.1-8.22)
※7 令和4年度の実施状況を調査した。

調査結果

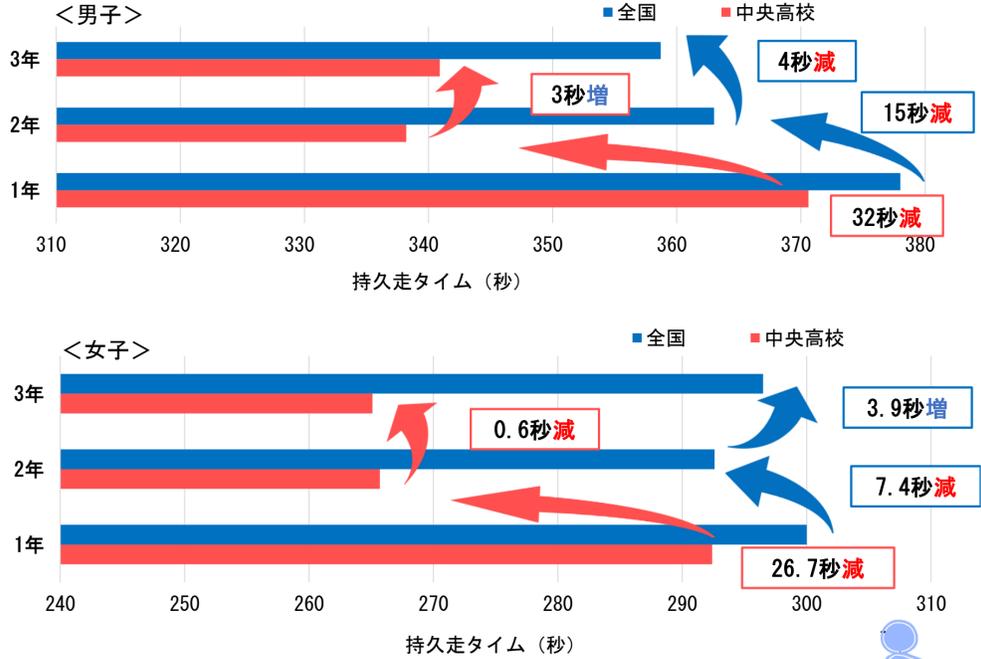
セントラルマラソンの効果

※8 コロナ禍による影響のない2017年度生徒を対象とした(2・3年生はマラソン経験者)

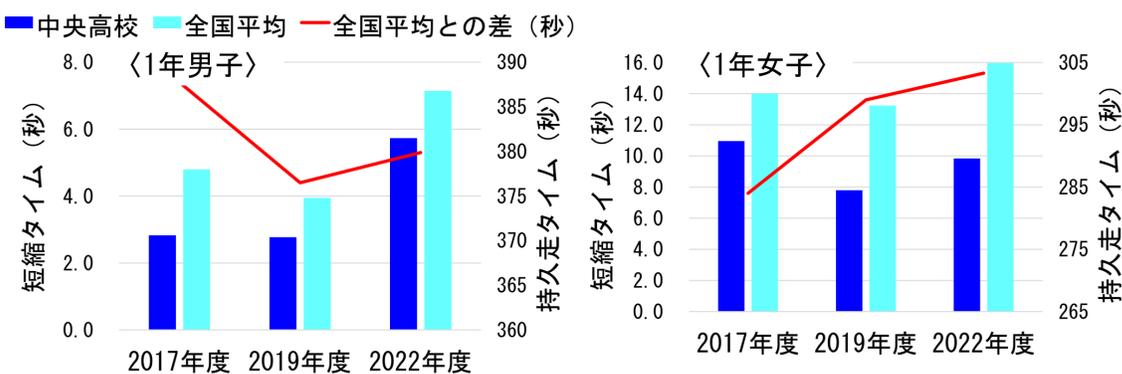
◎部活動分布



◎全国平均値との比較



立地的要因(自転車通学)による影響



※9 (1年生を対象とした理由) マラソン練習に取り組んでいないため、立地的要因の影響を受けやすい。
※10 2023年度は全国平均未公表のため掲載していない。

調査結果より、以下の3点が分かった。

- セントラルマラソンは、**文化部や部活動に所属していない生徒**に著しい効果が見られた
- 1年次から2年次にかけて短縮時間が大きく、**独自カリキュラムによるトレーニングの効果が大きい**
→ 約1か月、6時間半(1日平均17分)走っている効果が表れたと考えられる
- 持久走タイムが、全国平均より早い傾向にあり、**自転車通学は、持久走に必要な体力を向上させている**

<結論> 松山中央高校では、高い自転車通学率と愛媛県で類を見ないマラソン大会の実施、双方の影響が持久走タイムを向上させている。