

調和のとれた体づくり

「瞬発力・全身持久力」を高めるために

体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状と課題としては、多くの項目で市平均を下回っていることである。特に、反復横跳び、立ち幅跳びで市平均を大きく下回っている。

上記の現状を踏まえて、どの学年でも市平均を下回っている種目が多いため、体力要素の全般的な向上が必要である。そこで、本校では体づくり運動を帯び活動化し、準備運動の時間を活用して、年間を通じて多くの体力要素を向上できるようにした。

実施内容

(1) 実践1 「教科体育」



【授業開始時のウォーミングアップの様子】

授業のはじめにグラウンドや体育館をランニングしたり、体力アップトレーニングを取り入れたりすることで、瞬発力の向上に努めている。また、準備運動で動的ストレッチを取り入れることで、柔軟性を高めることをめざしている。

(2) 実践2 「教科外体育での実践」



【体育祭での学年演技の様子】

体育祭では学年を越えて、縦割りで協力して取り組む種目や、学級で協力して取り組む種目を多く取り入れている。また、学年で取り組む演技も取り入れている。今年度は学年の中でリーダーを作り、リーダーから学級へ踊りを教え、現代的なリズムのダンスの学年演技を披露した。学年で団結して体力を向上させるだけではなく、規律ある演技を披露することができた。



【ふれあい駅伝の様子】

地域コミュニティと協力して、逢妻地区ふれあい駅伝が実施された。中学校から、部活や友達でチームを組んで参加する生徒が多く、団結してゴールをめざしている。

成果と来年度に向けて

今年度、教科体育で様々なウォーミングアップを取り入れることで、昨年度よりも体力テストの結果が向上した生徒がいた。しかし、その反面、学校外で運動する機会のある生徒とそうでない生徒との間で、大きな差がうまれてきている。それが、全身持久力などの結果に表れているといえる。

今後は、生徒たちに運動する習慣をつけていくために運動する楽しさなどを感じさせる体験を重視していきたい。