

楽しみながら体力向上を 「睡眠」…体力を高めるために

1.体力テストの現状と課題

新体力テストの結果、学年間に差はあるものの「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」「反復横跳び」では市平均を上回り、スピードや瞬発力、パワーに強みが見られる。一方で、「上体起こし」「シャトルラン」「長座体前屈」は市平均を下回り、筋持久力・持久性・柔軟性に課題がある。これらの改善を図り、総合的な体力向上を目指すことが今後の重要な取組と考えた。

2.実施内容

(1) 実践1「教科体育での実践」



【バレーボールを使ったストレッチ】



【5分間の縄跳び】

【ウォーミングアップの工夫】

各種目のウォーミングアップでは、新体力テストの要素を含む動作を取り入れるよう心がけた。特に柔軟運動では、技能習得で使用する教具を活用し、「痛み」ではなく「教具の操作」に意識を向けることで、楽しみながら柔軟性を高めることを目指した。

【体力向上の工夫】

新体力テストの動作には、日常生活であまり行わない動きもあるため、生徒がひとつひとつの動作をイメージしやすいように配慮した。

また、本校には縄跳びの全国大会で上位に入賞した生徒がいるため、その生徒が考案した5分間の簡単なトレーニングを冬季に授業の導入として取り入れ、生徒の主体性を生かしながら体力向上を図った。

(2) 実践2「教科外体育での実践」



【講師さんを招いて】

【学校保健委員会「睡眠のチカラ」】

筋力を高めるためには、運動だけでなく十分な睡眠が不可欠であることが科学的にも示されている。

そこで学校保健委員会では「睡眠のチカラ」をテーマに、上級睡眠健康指導士を招き、睡眠の質の重要性について学んだ。睡眠不足は筋肉の回復や成長を妨げるだけでなく、集中力や意欲の低下にもつながることから、養護教諭と連携し、睡眠の質の向上を生徒に意識させる取組を進めている。

3.成果と来年度に向けて

今年度は、仲間と楽しみながら運動に取組、体力向上を図った。特に、協力し合う活動を通して運動への意欲を高め、継続的な取り組みにつなげることができた。睡眠改善では養護教諭と連携し、生活リズムの見直しや休養指導を進め、食事・運動・睡眠の生活習慣改善に取り組んだことで、生徒の健康意識が高まった。

来年度は、筋持久力や柔軟性の向上に重点を置き、一方で生活習慣の定着をさらに促進させたい。また、運動の楽しさを感じながら、自分の目標を設定し達成する力を育てることを目指すなど、生徒が主体的に健康づくりに取り組むことができる環境を整え、学校全体で健康教育を推進していきたい。