

バランスのよい体づくり

「投力・瞬発力・敏捷性」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して、筋力・筋持久力・全身持久力・巧緻性・スピード・敏捷性はどの学年も市平均を上回っており、投力は市平均から劣っている学年が多い。柔軟性・敏捷性・瞬発力も若干下回る学年がある。

【成果】

毎年全学年で冬場に8分間走の授業を取り入れていることが、全身持久力の向上につながっている。4・5月に、走り方のコツを伝え、スピードを高めるダッシュトレーニング等に取り組んでいることが、スピードの向上に寄与している。また、昨年度から、柔軟性や敏捷性を高める運動を取り入れたことで、市平均から劣るものの、ほぼ平均値まで高めることができた。

【課題】

学校全体として投力を中心に瞬発力や敏捷性をさらに伸ばしていく必要がある。毎時間柔軟を念入りに行い、ソフトボール・ハンドボールを全ての学年で実施し、課題を解決するために取り組んでいく。



【8分間走の様子】



【サイドステップをしている様子】

(2) 教科外体育での実践

部活動で、冬季に多くの部でサーキットトレーニングを実施している。タイヤ押しやランジウォークなどで走力アップを、ラダートレーニングで敏捷性の向上を目指して取り組んでいる。



実施内容

(1) 教科体育での実践

【教科体育での実践】

◇長距離走（8分間走）の実施

単元の初めに8分間走の記録を取り、自己の体力を知る。中の時間は、グループ別でインターバル走やペース走を中心に行うことで、記録の向上を図る。そして、単元の終末にもう一度8分間走を実施し、自己の記録がどれだけ伸びたかを体感させる。一人一人が自分に合った具体的な目標をもち、持久力向上に向け意欲的に取り組んでいる。

◇投力の向上

全学年でソフトボールの授業を実施し、キャッチボールから遠投の練習を毎時間取り入れることで、投力の向上を目指した。

◇敏捷性の向上

バレーボールの単位を通して、サイドステップの動きに重きを置き、常に低い姿勢で体重移動することの大切さを感じ、自然と敏捷性が高まるよう工夫している。

成果と来年度に向けて

バランスの良い体作りを目的とし、全体的な体力・筋力が向上させられるよう実践に努めた。全校で行う8分間走では、自分に合った目標を具体的にもたせることで、初回に比べ平均40m距離を伸ばすことができた。昨年度からソフトボールを単元に取り入れるようになったことで、投力の向上が見られた。来年度も成果が表れた点・改善点を考慮し、バランスのよい体作りができるよう努めながら、子どもたちの健康づくりをサポートしていきたい。