

基礎体力の向上を目指そう

「持久力、瞬発力」を高めるために

1.体力テストの現状と課題

体力テストの結果をもとに、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。

全学年がほぼ全ての種目で豊田市の平均に到達している。今後も体力を高めていく必要がある。毎年行っている、8分間走の授業に力を入れていくことを始め、どの単元でも運動量をしっかりと確保し、全身まんべんなく鍛えていけるように単元計画を見直していきたい。

2.実施内容

(1)「教科体育での実践」



【8分間走の計測の様子】

単元の初め【出会い】に8分間走の記録を取り、自己の体力を知る。中の時間【習得】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【活用】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。毎年、ほぼ全員の生徒が1回目より2回目の記録が良くなり、充実感を味わっている。

(2)「教科外体育で実践」



【変形ダッシュの様子】

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瞬発力、走力アップを、ジャンプ系トレーニングで瞬発力の向上を目指している。

写真で示しているのは、陸上部で行っている変形ダッシュである。手軽に楽しみながら行えるトレーニングで、反応速度を早めたり、瞬発力やスピードを高めるために非常に効果の高いトレーニングである。

3.成果と来年度に向けて

「基礎体力の向上を目指そう」をテーマに、主に持久力と瞬発力の向上に努めた。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30mの距離を伸ばすことができた。教科外体育では、部活動の時間を活用して、瞬発力を高めるためのトレーニングを取り入れた。今年度は、市平均を下回る種目が多かったため、継続して基礎体力の向上に努め、来年度は、生徒一人一人の記録向上を期待したい。