

# 体力アップを目指す生徒の育成

「筋力、持久力、柔軟性」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

新体力テストの実施について確認・検討したところ、以下の本校の現状を確認した。

- ・男女ともに1・2学年を通して、長座体前屈の記録が市平均の記録を下回った。
- ・女子は全学年を通して、握力の記録が市平均の記録を下回った。
- ・市平均と顕著に差があったのは、2年生男子、3年生男子のシャトルランで、日ごろから長い時間運動をし続ける経験をしていない生徒が多かったと推測する。

今後は、体力テストの実施方法の確認をしっかりと行うとともに、体力向上に向けての意欲づけを図る必要がある。

## 実施内容

### (1) 実践1「持久力を高める運動」



【フラットリングランに取り組んでいます】

持久力を高めるにあたり、運動を長い時間行うためには、まず「運動が楽しい」「苦手だけどやってみよう」と思えるような、授業づくりが必要と考えた。その手立てとして、授業の導入時にコーディネーショントレーニングを行った。豊田市体力向上推進委員会が作成した体力アップトレーニングメニューを参考にすることで、飽きることなく毎時異なる運動を取り入れることができた。フラットリングランでは、幅を変えたり、色とステップに縛りを設けたりすることで、難易度を変えるよう工夫した。そうすることで、運動が苦手な生徒も楽しそうに取り組む様子が見られた。

### (2) 実践2「筋力を高める運動」



【2人deからだ時計に取り組んでいます】



【体育大会で綱引きに取り組んでいます】

筋力を高めるために授業では、あいち体育のページに掲載されている「2人 de からだ時計」を行ったり、マットの授業で手押し車などをウォーミングアップに取り入れたりした。多くの道具が不要のため、手軽に行うことができた。また、体育的行事での実践として、体育大会の種目で綱引きに取り組んだ。綱を握ることや力を入れて引っ張り合うことで、握力や筋力の向上が期待できると考えた。

## 成果と来年度に向けて

成果として、運動を楽しく行う雰囲気をつくりだすことはできた。しかし、楽しく体を動かしている生徒が多いように感じる一方、まだまだどの学年においても体力テストの項目で低い数値の項目がある。そのため、ただ楽しむだけでなく、体育の授業や体育外の活動でどの体力を高めたいかを考えた実践を行う必要があると考える。今後は、教科部会で年間を通じた体力向上メニューを考えたり、学校全体で運動する企画を実施したりしていきたい。また、年間を通じて体力テストを行い、体力の変化を記録したい。