

体力アップを目指す生徒の育成

「筋パワー、柔軟性」を高めるために

(2) 実践2 「柔軟性を高める運動」

1. 体力テストの現状と課題

足助中学校は「反復横跳び・50m走・ハンドボール投げ」で市平均を上回る一方、「柔軟性（長座体前屈）・握力・立ち幅跳び」が相対的に弱い。

課題と対策として①握力・体幹…握力ボール握り込み、プランク+懸垂補助を行う。②柔軟性…股関節・ハムストリング中心に10分の動的+静的ストレッチを行う。③跳躍…スクワット→リズムジャンプのプライオで地面反力を高める。今後は、体力向上のために楽しく運動を行う雰囲気をつくり、体力向上に向けての意欲づけを図る必要がある。



【足でボール送り戻しに取り組んでいます】



【ヨガに取り組んでいます】

2. 実施内容

(1) 実践1 「筋パワーを高める運動」



【片足スクワットリーチに取り組んでいます】

筋パワー向上には、正しいフォームでの筋トレを継続することや、日常的な運動習慣や短距離走・跳躍運動を取り入れることが必要だと考える。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。片足スクワットリーチでは、強度こそ高くないが、継続して取り組むことで、初めはバランスが取れずすぐに倒れてしまう生徒も、少しずつ長い時間バランスを保ち、スクワット動作を行うことができるようになった。

柔軟性を高めるために、授業では、あいち体育のページに掲載されている運動を行ったり、マットの授業でペアストレッチ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、学校保健委員会ではヨガの講師を招き、全校生徒でヨガ、普段あまり意識しない呼吸法や体ほぐし、ストレッチをした。

3. 成果と来年度に向けて

授業を行う生徒の様子から、運動を楽しく行う雰囲気づくりという点では一定の成果が見られた。一方で、楽しみながら活動している生徒が多い反面、学年を問わず体力テストの数値としては伸び悩んでいる項目も依然として存在する。今後は「楽しさ」に加え、どの体力要素を伸ばすのかを意識した体育授業や日常的な運動の工夫が求められる。そのため、教科部会で年間計画を立てた体力向上の取組を検討するとともに、学校全体で運動に親しむ機会を設けたい。さらに、定期的に体力テストを実施し、継続的に変化を把握していく。