

楽しみながら体力の向上を目指そう

「持久力と柔軟性」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課題として、

- ・持久力が向上している
- ・柔軟性が低い ということがある。

シャトルランが1年生女子以外の学年・性別で市平均を上回った。近年はシャトルランの数値が市平均を上回り、3年間の継続した指導で能力が向上したと考えられる。一方で長座体前屈では、全学年で市平均を下回るといった結果になった。

上記の現状を踏まえて、持久力を高める取組を継続することと、柔軟性を高めていく取組を継続的にしていくことが必要であると感じた。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【学級対抗駅伝大会の様子】

全学年で授業が始まる前に、「藤中走」という藤岡中学校オリジナルのウォーミングアップ走を、毎時間実施している。級長が先頭に立って声を出し、級長に続いて他の生徒が声を出しながら、リズムに合わせて走る集団走である。

陸上競技の単元で「長距離走」を扱い、持久力の向上に努めている。1000m走の計測や、学級対抗の駅伝大会を行うことで、仲間とともに練習し、応援する気持ちをもちながら取り組んでいる。

(2) 教科外体育での実践



【弓道部の2人組ストレッチの様子】



【バスケットボール部のボール回しの様子】

整理運動のストレッチを、各部活動で行うようにした。柔軟性が向上するように、「体力アップトレーニングメニュー」を参考に実践している。

成果と来年度に向けて

これまでの継続した取組により、持久力が高まっていることが結果として表れた。引き続き持久力を高める取組をしていきたい。

昨年度途中から重点的に取り組んできた柔軟性の向上は、まだ成果が見られなかった。今後も引き続き教科内外で取組を継続して、成果が出せるようにしていきたい。