

たのしく体力の向上を目指そう

「筋力・筋持久力」「スピード」を高めるために

1. 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、①敏捷性が向上している②筋力・筋持久力が低い③走力が弱いことが挙げられる。

反復横跳びが全ての学年で市平均を上回っている。外部のクラブ活動で球技を専門としている生徒が多く、体を切り返して使う動きが分かっている生徒が多いと考えられる。上体起こし、50m走では、学校全体で市平均を下回っている。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として、筋力・筋持久力、スピードを高めていく手立てを授業で導入することとした。

2. 実施内容

(1) 実践1 「トレーニングの工夫」



【 ウォーミングアップの様子 】

授業の導入時、必要な体力を鍛えるウォーミングアップを行うようにしている。

① 藤中走

授業開始後すぐに、藤中走というジョギングを行っている。走力をアップさせるために、ジョギングの最中にスキップやバック走を取り入れた。

② 筋力・筋持久力アップ

単元で必要な体幹を鍛えるために、「片足ブリッジ」、「アニマルムーブメント」、「円鬼ごっこ」などのトレーニングを、毎回種類を変えながら取り入れた。

(2) 実践2 「体育祭の練習から」



【 体育祭の全員リレーの様子 】



【 体育祭の創作ソーラン節の様子 】

体育祭では、全学年で1人100mずつ走る全員リレーに取り組んでいる。スピードを高めるために、変形ダッシュや腕の振り方、コーナーでの体の使い方などフォームについて教えながら練習を進めた。トップスピードでバトンパスを行うことができるように、ペア同士でタイムを計り、アドバイスをしながら練習を進めた。

各組団全員で踊る創作ソーラン節では、腰を低く保つことを続けることで体幹や足腰の筋力レベルアップを図った。

3. 成果と来年度に向けて

ウォーミングアップを工夫することで、飽きることなく、継続して様々な体の動かし方ができたと感じる。

本校は、筋力・筋持久力とスピードが低下していることが課題となっているため、どの単元でも強化できる工夫を続けていきたい。