

# 基礎体力の向上

「握力・柔軟性」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

体力テストを通して、本校生徒の現状を以下のように分析した。

○継続して取り組んできた持久力では、2、3年生について男女ともに市平均を上回った。

▲筋力（握力）については、どの学年でも市平均を下回っている。

▲柔軟性（長座体前屈）については、前年度よりどの学年も低下傾向にある。

▲体力テストで A 判定になる生徒の人数は、あまり変化がない。しかし、平均が下がっている傾向から、体力の二極化が考えられる。

上記の現状を踏まえて、筋力と柔軟性の向上を目指し、補強運動や準備運動に取り組んでいく。同時に、体力の二極化傾向を減少させるため、単元ごとに様々な動きを帯学習として取り入れることで、運動量の確保や全体的な体力向上を目指していく。また、運動部の活動メニューに、コーディネーショントレーニングを取り入れることで、柔軟性や瞬発力などの基礎体力の向上を目指していく。



## 【帯学習の工夫】

単元ごとに様々な動きを帯学習として取り入れた。向上させたい体力要素に合わせた動きに取り組ませることで、課題としていた運動量の確保や全体的な体力向上を目指した。

## (2) 教科外体育での実践

市の部活動ガイドラインをもとに、効率的な練習ができるよう各部活動で計画し実施している。コーディネーショントレーニングを取り入れ、柔軟性や瞬発力などの基礎体力の向上につなげようとしている。持久力については、練習の中に「走る」ことを意識したトレーニングを継続して取り入れてきた。走ることに慣れたことが、持久力向上の一因だと考えている。

また、地域指導者が部活動に多数参加することによって専門的な指導を行っている部活動が多くある。そのため、生徒の練習への意欲が向上し、基礎体力も高まっている。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



中学生がハンドボールの授業や体力テストで使用するボールの大きさは2号球である。しかし、手の小さい1年生や女子は、ボールを握ることが難しい。適正サイズのボールを用いて、握る動作を意識させることで、握力向上につなげられると考えた。そこで、空気圧を下げ、ボールを真上から片手で握ることができる硬さに設定した。それでもボールが握れない生徒には、1号球を用意して握力動作を意識できるようにした。

## 成果と来年度に向けて

継続的に行ってきたトレーニングにより、少しずつだが筋力向上の成果が出はじめている。特に、ボールをしっかり握る環境を整えたことで、握力・投力だけでなくボール投げの技術も向上した。今後も行っていきたい。

関節の可動域を広げたり筋肉の柔軟性を高めたりするために、どの単元にもウォームアップ時にダイナミックストレッチの時間を確保することで、柔軟性の向上を目指していきたい。