

基礎体力の向上

「柔軟性と筋力」を高めるために

体力テストの現状と課題

全校で実施した体力テストの現状と課題は、以下の通りである。

- ・ 1年生では、持久力（シャトルラン）以外の項目について課題がある。
- ・ 2年生では、女子の筋力（握力、上体起こし）、柔軟性（長座体前屈）、敏捷性（反復横跳び）の項目について課題がある。
- ・ 3年生では、持久力（シャトルラン）以外の項目について課題がある。

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に、單元ごとに様々な動きを帯学習として取り入れて、運動量の確保や全体的な体力向上を目指していく。

実施内容

（１）実践１「握力・投力の向上」



【 ボールの種類や大きさが違います 】

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。

ボールの種類や大きさを工夫して、握力・投力の向上のための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）実践２「筋力・バランスの向上」



【 背面キャッチをしています 】

ボールを使うことに対して前向きに取り組むようになったが、落下地点を見つけることや、様々な動作をする中でのボールの扱いに対して苦手意識があることが分かった。そこで、コーディネーショントレーニングとして、背面キャッチやサーキットキャッチボールなどの運動を取り入れ、定位やバランスなどの向上を目指した。

また、筋力や柔軟性の項目が著しく低いいため、力強い動きを高めるための運動を取り入れることにした。「あいち体育のページ」にあるブリッジや様々な種類の腕立て伏せ、腹筋を実践したり、ペアでのストレッチを入念に行ったりしている。

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ており今後も継続していきたいと考えている。

また、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、どの單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。毎年力を入れて実践している持久走により２、３年生では持久力の項目で市平均を上回っている。このような継続的な取組をすることにより、成果を上げていきたい。