

# 基礎体力の向上

「筋力と敏捷性」を高めるために

## 1. 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は、以下の通りである。

1年生では、スピード、瞬発力（50m、立ち幅跳び）以外の項目、2年生では、全ての項目、3年生では、スピード、敏捷性、瞬発力（50m、反復横跳び、立ち幅跳び）以外の項目について市平均を下回った。

上記の現状を踏まえて、筋力と敏捷性の向上を目指し、補強運動や準備運動に取り組む。また、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。

## 2. 実施内容

### (1) 実践1「握力・投力の向上」



【 発達段階に応じ、種類や大きさを工夫したボール 】

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、握力向上につながられると考えた。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・敏捷性の向上」



【 バドミントンの授業で反復横跳びをしている様子 】

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、筋力や敏捷性の項目が著しく低いため、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。新体力テストの反復横跳びを取り入れたり、ペアでのストレッチを入念に行ったりしている。

## 3. 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、どの単位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。