

学校番号 藤岡南中学校

127

全校生徒数 326名  
(男子166名 女子160名)

# 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」



【パ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チ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

継続的に行ってきまし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、ボールをしっかりと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くと考えている。

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。