

保見中！体力アップ！！

「敏捷性」「瞬発力」を高めるために

1.体力テストの現状と課題

昨年度の結果は、「握力」では全学年が市平均を上回り、「筋力」では全学年男女とも市平均を上回る結果が出た。しかしながら、その他の種目では、市平均を下回っている項目が多い。そのため、体力項目全般を向上させる活動に取り組んでいく必要がある。今年度は『体力アップトレーニングメニュー』に収録されている運動の中から、各単元の主運動につながる活動を選び、特に「敏捷性」「瞬発力」を高める補強運動として実施した。

2.実施内容

(1) 実践1 「ねことねずみ」



【ねことねずみの様子】

2年生アルティメットの授業で、体力要素の「スピード」「瞬発力」を高めるために、「ねことねずみ」を実施した。ペアを作り、右側と左側に分けて縦一列ずつに並ぶ。互いの距離は1mとする。中央から左右10mのところにゴールラインを引いておく。右側の人を「ねこ」、左側の人を「ねずみ」とし、教員が言った側の人がゴールラインまで逃げる。言わされた側はゴールラインまで逃げきいたら勝ち。言われなかった側はゴールラインまでに相手をタッチできれば勝ち。

発展①右側を「奇数」、左側を「偶数」。足し算や引き算の問題の答えで動く方を決める。

(2) 実践2 「むかでゲーム」



【むかでゲームの様子】

3年生バドミントンの授業で、体力要素の「敏捷性」を高めるために、「むかでゲーム」を実施した。5~6人グループで行う。鬼は1人。その他は手をつなぎ、一番端の人が鬼にタッチされたら鬼の勝ちになるといった運動である。一番端の人が鬼にタッチされないように、手をつないでいる人たち全員が素早く動かなければならない。また、鬼は右周りと見せかけたり、逆から回り込んだりするなど、俊敏な動きが求められる。時間を30秒とし、鬼と端の人を変えながら3セット実施した。

発展①逃げる側は手ではなく、仲間の両肩を両手で持つ。より左右の動きが重視される運動になる。

3.成果と来年度に向けて

『体力アップトレーニングメニュー』は動画で閲覧が可能なため、生徒への説明は動画を見せながら行うことができた。そのため、日本語の理解が難しい外国につながりのある生徒もルールの理解が済り、全員が運動の行い方を理解して実施することができたと感じている。

今後は学校全体の継続的な活動に発展させるため、教科部会で『体力アップトレーニングメニュー』の活用を推進し、全学年の体力向上につながる活動にしていきたい。