

# 学校番号 豊南中学校 運動習慣を身に付けよう 103 全校生徒数 684名 (男子342名 女子342名) ~筋力・全身持久力・投力を高めるために~

## 体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状と課題として、全体的にどの種目も豊田市平均の数値よりも下回っているものが多い。コロナ禍の影響や部活動時間の制限などによる子どもたちの体力低下は否めないが、体育の授業において、生徒たちが楽しみながら運動に取り組むことで、体を動かす楽しさや仲間と活動する喜びを感じさせ、運動する習慣を身に付けさせたいと考えている。

上記の現状を踏まえ、全校での取組として、授業のウォーミングアップでのランニングや筋力トレーニングの実施、体力の全体的な向上のために運動量の多いニュースポーツ（アルティメットやタグラグビー）を積極的に導入している。また、幅広く運動経験をさせるために、各学年でさまざまな種目を取り上げている。

## 実施内容

### （1）実践1「教科体育での実践」

- ◇毎時間の授業のウォーミングアップで、ランニングと補強運動（筋力トレーニング）を取り入れている。
- ◇ニュースポーツ（アルティメット、タグラグビー）を積極的に取り入れ、生徒のスポーツに対する興味・関心を引き出すように務めている。
- ◇投力（瞬発力、巧緻性）を高めるために、全学年でハンドボールとソフトボールを取り上げる。

### （2）実践2「教科外体育での実践」

- ◇部活動の中で、体力向上のためのトレーニングを実施している。また、部活動指導員や地域指導者の指導の下、限られた時間の中で、専門的・能率的な練習を進めている。

### 【ゴール型球技：ハンドボールの様子】



### 【ニュースポーツ：アルティメットの様子】



## 成果と来年度に向けて

今年度の2、3年生の新体力テストの結果を見てみると、各学年男女ともに豊田市の平均値を上回る種目が多くあった。特に2年生男子においては、すべての種目で豊田市平均を上回っており、昨年度の結果と比較すると、本校生徒の体力向上が伺える結果となった。体育の授業のみの成果ではないが、体育の授業の中で体力の底上げに取り組んできたことが、少しずつ身を結び始めていると感じる。1年生においては、男子は1種目で豊田市平均を下回っているものの、女子は3種目で下回ってしまっている。1年生の体力向上のためにも、現在行っていることを今後も継続することで、子どもたち一人一人のさらなる体力向上や運動習慣を築く一助になればと願う。