

# 楽しく、みんなで体力アップ

## 「筋力・柔軟性」を高めるために

### 体力テストの現状と課題

本校の体力テストの現状として、市平均と比べて優れている能力として、1年生は多くの項目で市平均を上回っている。2年生、3年生男子は俊敏性やスピードが市平均を上回っており、2年生、3年生女子は筋力の項目で上回っている。

課題として、各学年で市平均を下回る項目はあるが、特に柔軟性の項目がどの学年も市平均を大きく下回っている。

小規模校の特徴を生かし、一人一人が自己の体力向上に向けて主体的に取り組むことができるようになっていきたい。

### 実施内容

#### (1) 実践1 「継続的な柔軟運動」



【ペアでの柔軟】



【ツイスターりレーで体をほぐす様子】

授業の準備体操の一つとして、ペアでの柔軟を取り入れて実践した。

柔軟体操だけなく「ツイスターりレー」など柔軟性を高める体ほぐし運動を授業の導入に取り入れ、楽しみながら柔軟性を高めるよう取り組んだ。

#### (2) 実践2 「トレーニングメニューを活用、発展させた運動」



【コーンホッケーに取り組む様子】



【コーンに触れるな！に取り組む様子】

授業の導入で「体力アップトレーニングメニュー」や「あいち体育のページ」を参考に運動を発展させ活用しました。

小さなカラーコーンを使って腕立て伏せの状態をキープしながらホッケーをする「コーンホッケー」や手をつないでお互いを引いたり、押したりしながら相手にコーンを触れさせる「コーンに触れるな！」を楽しみながら筋力アップを目指して実践した。

また、「コーンに触れるな！」をもっと面白く白熱するためには、という課題で体づくり運動の授業を行い、主体的に体力向上について考えられるようにした。

### 成果と来年度に向けて

授業の導入として資料を活用、応用して行ったトレーニングメニューは生徒が自主的にさらに発展させようとルールや用具を工夫して運動に取り組もうとする姿が見られた。

柔軟性の課題へのアプローチとして、毎日取り組めるような運動が必要だと感じた。「柔軟カレンダー」家庭でもできるような取り組みを生徒とともに考えていきたい。