

楽しく継続できる活動を目指して 「筋持久力」を高めるために

体力テストの現状と課題

4月に行ったスポーツテストの結果から、各学年を見ると、それぞれ補わなければいけない筋力があることがわかった。

また、全学年において「ハンドボール投げ」投げる力が備わっていない。ボールを投げるという経験が少ないため、球技種目の授業の準備運動時には、積極的に「投げる」という経験を積ませることが必要である。速く投げる、正確に投げる、緩急をつけて投げる、などさまざまな投げ方を経験させることで、総合的な投力が備わっていくとを感じる。小規模校であるため、3年間という見通しをもった取組で、一つ一つの筋力を上げていければと思う。昨年度と同様に、筋力の土台となる「体幹」を鍛えることを意識して、走・投・敏の向上を目指し、体幹トレーニングを継続して行った。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【体育の授業風景】

ここ数年間、準備体操の代わりに「EX体操」を実施している。人気グループが作成したリズムカルな曲に振り付けがされているため生徒の意欲も高まり、楽しく行うことができている。

加えて、補強運動・体幹トレーニングは今年も継続している。投力に関しては、バレーボール、バドミントンなどの球技を通して、楽しみながら手首のスナップ力や肩の筋力をつけることができるように各学年とも取り組んでいる。4年前から授業に取り入れた「アルティメット」、パラスポーツ種目である「ボッチャ」では生徒同士で作戦を考えながら、アドバイスをする姿が見られた。また、今後は「ダブルダッチ」を導入し、楽しみながら敏捷性や筋持久力などの筋力・体力アップを目指していきたい。

(2) 教科外体育での実践



【体育祭練習の様子】

敏捷性やスピードをつけるために、男女ソフトテニス部は、練習前に必ずラダートレーニングとミニハードルを行っている。また、体育祭では各学年を2つの縦割りグループに分け、いろいろな種目で競い合っている。生徒数が少ないことを活かし、多くの種目に一人一人の生徒が出場できるため、それぞれの生徒が充実感をもって取り組んでいる。特別日課を組み、練習を行っているため、体力の向上にも大きく貢献していると思われる。また、体育祭の最後の演目として踊るソーラン節は、全校生徒が取り組むもので、3年生を中心によい動きになるように自分たちで追求している。体力面、精神面だけでなく生徒の自主性も鍛えられているように感じる。

今年度の保健集会では、ダンス講師を招き、実際に体を動かしながら自己の健康に目を向ける活動を行った。多くの生徒にとって苦手意識の高いダンスを、楽しみながら行うことで心も体もリフレッシュすることができた。

成果と来年度に向けて

体育の授業を中心に体力向上を目指し、様々な活動を行ったが成果は出せていない。しかし、多くの生徒が楽しそうな表情で、前向き運動に取り組む様子が各学年で見られた。また、3学年を通して指導できるため縦断的な取り組みができ、3年間を見通した活動ができる。今後は、主運動につながる準備運動を積極的に取り入れ、楽しく体力向上に向けた指導をしていきたい。