

# 楽しく継続できる活動を目指して 「柔軟性」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

昨年度から、年間を通して、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てきた。

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ならない項目があることがわかった。また、多くの学年において「長座体前屈」が豊田市の平均から下回っており、柔軟性がないことがわかる。部活動の縮小化に伴い、運動の機会が減り、ストレッチや柔軟体操をする機会も減っている。体育の授業の準備運動時には、積極的に柔軟性を高めるための「ストレッチ」に取り組みせるとともに二人一組で柔軟体操させることで、相手の動きや体への気づきに繋げたい。怪我の防止にも繋がりを、運動への安全対策になっていくと思われる。

## 実施内容

### (1) 実践1「教科体育での実践」



### 【体育の授業風景】

ここ数年、準備体操として「EX体操」を実施している。人気グループが作成したリズミ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る。可動域を大きくする動きなど柔軟性に繋がるような動きが多くあるため、今後も続けていきたい。

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」やパラスポーツ種目の「ポッチャ」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、今後は楽しみながら柔軟性を高めるために、ヨガやゲーム性をもたせた二人一組の柔軟体操などを取り入れていきたい。

### (2) 実践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。特別日課を組んで、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石中ソーランは、全校生徒で取り組むもので、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、ヨガ講師を招き、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。柔軟性が低い本校の多くの生徒にとって、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、運動に対して苦手意識のある生徒が多い学年では成果がなかなか出なかった。しかし、多くの生徒が楽しそうな表情で、前向きに運動に取り組む様子が見られた。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。