

授業で意欲アップ体力アップ

「握力・走力・投力」を高めるために

1.体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状は、握力と50m 走とハンドボール投げの結果が豊田市の平均を下回っている。課題は、「握力」「走力」「投力」の向上であると考えている。

それらを向上するための取組として、体育の授業で走る・投げる運動である「ハンドボール」と「アルティメット」を行っている。握力を向上する機会を得るために、さらに「バドミントン」や「鉄棒」などの握るに特化した種目も取り入れていきたいと考えている。

2.実施内容

(1) 実践1「 ニュースポーツで対等に楽しく 」

誰も経験したことのないスポーツを行うことで、生徒が同じスタートラインでその種目を始めることができる。そうすることで、対等で対話的になり、主体的に取り組みやすいと考える。その中でも本校の課題である「握力」「走力」「投力」を高める動きを含んだ「アルティメット」に全校で取り組んでいる。アルティメットは、手や腕や肩を使う運動であり、道具の操作が簡単な点と広いコートを使う点からたくさん走る運動を行う機会を獲得できると考える。

【 アルティメット 】



(2) 実践2「 冬の全学年持久走 」

体力向上の基礎として、毎年冬に300mのコースを校庭に設定し、持久走に全学年で取り組んでいる。同じコースで同じ時期に全学年で行うことで、3年間の体力向上が比較できる。

授業でペアを組んでお互いの記録をチェックし合い、励まし合える環境を作っている。単位として持久走の時間を確保することで、繰り返し目標に向けて取り組むことができたり、個に応じて目標設定を高めていったりする姿が見られる。

【 持久走 】



3.成果と来年度に向けて

ニュースポーツとして、「アルティメット」を全学年で取り入れて行っているが、結果として3年生になっても投げる力はまだ豊田市の平均に届いていない。この現状を受け、道具や腕・肩を使った動きのある「ハンドボール」や「バドミントン」などの体育の学習時間を十分に確保して行いたい。

毎年、持久走が冬にあることで、2・3年生は「持久走がもうすぐあるから」と部活で走り込みをがんばったり、日常の運動で走る動きを取り入れたりしている生徒もいる。そのため、持久力は豊田市の平均をどの学年も超えているので、今後も続けていきたい。