

楽しみながら体力向上をめざして 「走力・持久力・敏捷性」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して、筋力、持久力、敏捷性の結果に課題がある。このことに関しては、以下の2つが原因と考えられる。

①外遊びの減少

新型コロナウイルスの影響で、家にいる時間が増加したことや、公園や広場などでの外遊びが減少している。

②苦手意識の増加

運動習慣が身に付いていない生徒や、運動に対して苦手意識をもつ生徒が増えている。

上記の現状を踏まえて、昨年度同様、全校での取組としてコーディネーショントレーニング、ニュースポーツを導入した。また、学年ごとに縄跳びや遊び感覚で取り組むことができるウォーミングアップを考え実施している。

こうした活動から、生徒が楽しみながら体力を向上させることができるように取り組んでいきたい。



【ニュースポーツ アルティメットの様子】



【タブレットの活用の様子】

実施内容

(1) 教科体育での実践

- ・コーディネーショントレーニング導入
ミニハードル、ラダー、ステップリングを使用し、授業の導入部分で毎回行うこととした。たくさんの技や足の動きがある中、生徒同士で教え合いながら体を動かすことができた。
- ・ニュースポーツの導入
アルティメットやタグラグビーを授業で取り入れ行った。経験値が同じということ、ルールが簡単なことで運動が苦手な生徒でも全力で取り組むことができた。
- ・タブレット端末の活用
タブレット端末を活用し、作戦を共有したり、相手の試合を動画で撮影したりするなどし、自分の動作を客観的に観察できるようにした。

(2) 教科外体育での実践

- ・各部活動での基礎体力向上トレーニングを取り入れる。
- ・昨年度同様、上郷接骨院に、ストレッチの仕方や食事の仕方を指導していただく予定。

成果と来年度に向けて

今年度、豊田市の平均を超えることができた種目もあったが、同時に課題も多く見つかった。日頃の積み重ねが成果として出ることには分かったが、改善点なども見つけて取り組む必要があると感じた。来年度も積み重ねを大切にしていきたいと思う。また、新たなことに挑戦できるように体育部で話し合い、授業展開をしていきたい。