

マラソン大会を通して 「持久力」を高めるために

体力テストの現状と課題

本校は全学年で持久走、50m走の記録が市平均を下回っている。「走ること」に対して、苦手意識をもつ生徒が多く見受けられる。コロナ禍による外で遊ぶ機会の減少や、部活動の活動時間の削減などで、運動に自主的に取り組む機会自体が減っている。そのため生徒の体力が低下し、50m走や持久走などの記録の低下にもつながっていると考えられる。

実施内容

(1) 教科体育での実践



- ・長距離走の単位では、ただ走るだけではなく「運動強度」を意識しながら授業に取り組んだ。運動強度を計ることで、具体的な数字で自分の体にどれだけ負荷がかかっているのかを知ることができた。
- ・記録を向上させるために、学習用タブレットのストップウォッチ機能を活用し、ペース走やインターバル走など、ペアでタイムを計測しながら練習に取り組んだ。
- ・ただ単に走るだけではなく、正しいフォームや呼吸方法、ピッチやストライドなど、自分に合う方法を練習の中で見いだすことができた。

(2) 教科外体育での実践



「走ること」に対する苦手意識をなくするための取組として、①体育祭での全員参加型リレー②マラソン大会を実施した。

① 体育祭

全員リレーは、学級対抗として学級の全員が参加するリレーである。体育祭練習の時間にバトンパスの練習をしたり、走る時のフォームを意識した練習をしたりするなど、走る練習に生徒が自主的に、楽しく取り組む姿が見られた。

② マラソン大会

生徒が走ること自体に魅力や楽しさを感じられるようにマラソン大会を行った。校内ではなく、校外を出て走ること、マラソン大会独特の雰囲気を感じたり、仲間からを応援されたりすることで、走り切った達成感を感じ、走ることに對する抵抗感を減らせるように取り組んだ。

成果と来年度に向けて

毎年実施しているマラソン大会の成果により、走ることへの抵抗感を感じる生徒が少しずつ減少しているように感じる。

来年度は短距離での走力を身に付けられるように各単元のウォーミングアップとして継続的に走力を高める運動を取り入れたり、短距離走のフォームを意識した体育祭練習をしたりするなどの、工夫をしていきたい。