

# 筋力UPで健康的な身体へ 「筋持久力」を高めるために

## 1. 体力テストの現状と課題

### 〈現状〉

握力と上体起こし、ハンドボール投げで豊田市の平均を下回っている学年が多かった。特に握力は、すべての学年、性別において豊田市の平均より下回っていた。

### 〈課題〉

握力が全体的に低いことから、「筋力の向上」が課題として挙げられる。

部活動の練習時間の削減等により、筋力トレーニングを行う時間が減少していることが背景にあると考える。

また、朝食摂取率の低下にともない、強靱な体が身についていないことも原因として考えられる。

## (2) 教科体育での実践 (2)



【ブリッジした生徒で出来た空間にボールを転がしています】

## 2. 実施内容

### (1) 教科体育での実践



【ジャンケンウォーミングアップをしています】

#### (1) 実践1

##### 「ジャンケンウォーミングアップの導入」

課題として挙げられた筋力アップのために、体育の準備体操に加えて、ジャンケンウォーミングアップを取り入れることとした。ペアとじゃんけんをし、勝ち負けによって、回数が決まり、腕立て伏せやバービージャンプ、腹筋トレーニングを行った。生徒たちは普通にウォーミングアップするよりも友達との会話も増え、笑顔でトレーニングを行っていた。継続して行うことで、規定の回数をこなすまでの時間が減るなど、筋力の向上を実感することができた。

#### (2) 実践2

##### 「マットでボール送りの実践」

上体起こしの結果が、豊田市の平均を下回っているため、愛知県「愛知のページ」の「ブリッジトンネル」にチャレンジした。この運動により、手足の指示による姿勢保持と逆さ感覚を養える。

通す人数を増やしたり、手と足の間隔を変えることで上体起こしに必要な腹筋を鍛えることができた。

また、整形外科の先生を講師に迎え、体幹トレーニングやストレッチについての講習を全校で行った。身体の仕組みや体幹について全校が深く考える時間となり、自分自身の体力について興味をもてる時間となった。

## 3. 成果と来年度に向けて

ジャンケンウォーミングアップトレーニングを取り入れたことで、腕立て伏せやバービージャンプ、腹筋が以前よりスムーズにできるようになったと感想を述べる生徒がいた。筋力を高めることにつながったと考えられる。

マット運動の時に、ブリッジを取り入れ、腹筋トレーニングを取り入れたことで上体起こしに必要な筋力も高まったと思う。来年度は、自校の体力テストの良かった点にも目を向け、さらなる体力向上を目指していきたい。