

体育のウォーミングアップを工夫し体力アップ 「柔軟性」「持久力」を高めるために

体力テストの現状と課題

今年度の体力テストの結果から、特に、「上体起こし」、「長座体前屈」、「シャトルラン」「50m走」が市平均を下回っていることが分かった。これまで「柔軟性」のための取組を行ってきたが、思うような成果が出ないという現状であった。

そこで、今年度も「柔軟性」に重点を置くことと併せて「持久力」向上を目的とした運動をコーディネーショントレーニングの要素を取り入れ、ペアやグループで楽しみながら体を動かし、基本的な体力機能の向上に向けた取組を実施することにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践



←
【PNF
ストレッチ
の様子】



→
【手押し車
の様子】

「柔軟性」を高めるために、年間を通して、ウォーミングアップとして、二人一組でのPNFストレッチに取り組んだ。体の仕組みを伝え、柔軟性が増すとパフォーマンスの向上につながることもおさえた。二人一組で取り組むことで、お互いの体の様子を知る機会にもなったように感じる。また、「持久力」を高めるために、体幹を鍛えるウォーミングアップとして、二人一組で手押し車を行った。上体を安定させることとペアで息を合わせることを意識して取り組んだ。

(2) 教科外体育での実践



←
【体育祭で
ソーラン節
を踊る様子】

→
【周回鍛錬の様子】



体育祭では、全校でソーラン節を踊った。ソーラン節は、リズムダンスの要素をもちながら、運動量も多く、全身持久力を高めることにつながる運動である。また、踊りを通して巧緻性も高められ、柔軟性向上にもつながると考えた。そこで、ただソーラン節を踊るというだけでなく、細かな動きまでこだわりをもち、柔軟性や持久力を高めることにもつながるように意識して練習に取り組むようにした。

冬に行う周回鍛錬では、約15kmを歩き、縦割りのメンバーとの交流を図りつつ、持久力の向上に努めた。ミッションやクイズ等を取り入れ、楽しく体力を高めることができた。

成果と来年度に向けて

年間を通して、「柔軟性」と「持久力」の向上を目指した取組をすることで、測定は行っていないが一定の成果はあったと感じる。

来年度は、体力テストの実施前に目標値を設定するなど、見通しをもって前向きに取り組めるようにしたい。また、成果を確かめるために種目を絞って、2度目の測定を行えるとよいと考える。