

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

1.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、市平均を下回る種目が多くあることが分かった。特に、全校を通して「上体起こし」、「長座体前屈」、「シャトルラン」が劣ることが分かった。

そこで、今年度は「柔軟性」と「全身持久力」に重点を置いて、体力向上に取り組むようにした。具体的に、「柔軟性」向上のために PNF ストレッチを導入した。また、「全身持久力」向上のために、ウォーミングアップで体力づくりの時間を設けた。体力づくりでは、馬跳びやランニングなどを通じて、全校の「全身持久力」を向上させる取組を実施する。

2.実施内容

(1) 実践1 「目標値の設定」



【 体力テストの目標値を考える 】

体力テストを実施する前に、前年度の体力テストの結果を配付し、個人で目標値を設定する時間を設けた。校務支援システムの体力テストの個票を活用し、前年度の結果を確認しながら、今年度の体力テストの目標値を設定するようにした。どの生徒も少し努力すれば届きそうな目標値を設定しており、意欲を高めて体力テストに臨むことができた。

また、種目ごとの目標値だけでなく、総合得点にも目を向けさせ、その生徒なりに記録を少しでも伸ばす意識をもてるよう声掛けを行った。

実際の体力テストの場面では、設定した目標値を確認したり、お互いに励まし合ったりして、前向きに取り組む姿が見られた。

(2) 実践2 「ストレッチと体力づくり」



【 PNFストレッチの様子 】

体育科の授業のウォーミングアップとして、PNF ストレッチ（柔軟性向上）と馬跳び・ランニングなどの体力づくり（全身持久力向上）の時間を設けるようにした。年間を通して継続して実施することで、効果がより高まることを期待した。

「柔軟性」を高めるために、ウォーミングアップとして、二人一組での PNF ストレッチを取り組んだ。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押さえた。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だ。

「全身持久力」を高めるために、ウォーミングアップとして、体力づくりの時間を設けた。体力づくりでは、馬跳びやランニングなどを取り入れた。年間を通して、継続して取り組むことで、「全身持久力」の向上を目指せるようにした。

3.成果と来年度に向けて

年間を通して、「柔軟性」と「全身持久力」の向上を目指したことで、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、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。

また、より効果的に体力を向上させられるよう、生徒の実情に応じたトレーニングメニューの選定を行っていきたい。