

# 楽しみながら体力向上を目指して 「敏捷性・持久力」を高めるために

## 1.体力テストの現状と課題

上体起こし、反復横とび、持久走の項目で市平均を下回っている学年が多く、筋持久力・敏捷性・持久力が弱いことが分かる。特に敏捷性と持久力が課題と考える。柔軟性・スピードに関しては全体的に市平均を上回っているため、維持・向上を目指していきたい。

## 2.実施内容

### (1) 実践1「教科体育」

#### (1) コーディネーショントレーニング

基本的なアップ運動に加え、頭を使った動きを取り入れ、持久力や瞬発力、敏捷性を向上させる運動に取り組んでいる。

#### (2) 自由活動

自主的に身体を動かす時間をつくり、より多く運動量を確保するよう取り組んでいる。



【 マーカーを使ったミニゲーム 】



【 ペアトレーニング 】

### (2) 実践2「教科外体育」



【 猿投山美化登山の様子 】

#### (1) 全校で行う猿投山美化登山

猿投山への登山道での美化活動を行っている。各学年で清掃箇所を分担し、川の水を汲んでガードレールを磨いたり、スコップを使って車道の泥を除去したり、2時間程度の清掃活動を行っている。自然と触れ合いながら、地域の清掃活動を実施している。

#### (2) 2年生自然教室スキー実習

2年生は2泊3日の自然教室でスキー実習を実施し、野外スポーツに親しむようにしている。

## 3.成果と来年度に向けて

運動が苦手な生徒も、楽しみながら体を動かすことで、保健体育の教科だけでなく、学校行事へも意欲的に取り組む姿が見られた。楽しさや喜びを感じさせながら、体力や運動能力を鍛えることをねらい、基礎的なコーディネーショントレーニングを実施していくことで敏捷性だけでなく、運動能力の向上を目指していきたい。