

# 下中パワーアップタイム

## 「総合的な運動能力」を高めるために

# 体力テストの現状と課題

学校全体で運動能力が低いというわけではなく、学年によって様々な課題がある。そのため、全体的な能力の向上が本校の課題である。強いて言うならば、種目「長座体前屈」の値が、いくつかの学年で市平均を下回っている。柔軟性は、傷害の予防や可動域の増加と深く関わっており、どのスポーツを行う際にも、大切な能力の一つである。

コロナ禍の影響で運動をする時間が少ない生徒と、社会体育に参加し十分な時間を確保している生徒とが二極化している。また、全体としては、運動を身近に感じられていない生徒が多い現状がある。

## 实施内容

## (1) 実践 1 「柔軟性の向上」



### 【動的ストレッチと静的ストレッチの様子】

## ① 静的ストレッチ

- ・長座体前屈や、開脚前屈等の静的なストレッチを授業の始めに行う。またペアで行うストレッチを取り入れることで、効果を高めていく。

## ②動的ストレッチ

- ・ラジオ体操やブラジル体操等の動的なストレッチを行う。有酸素運動を取り入れることで、心拍数を上げて、体を温め、傷害の予防につなげる。

# 体づくり運動～オリジナルトレーニングを作ろう～

年　名前

## 体力を高める運動

- ・筋肉と骨を動かすための運動（筋幹性）  
→歩行や駆け引きをするための運動（歩行、平衡性、被従性）
- ・力強い運動を高めるための運動（筋力、爆発力）
- ・動きを持続する能力を高めるための運動（持久力）

～いろいろな運動に挑戦してみよう～

## 体力を高めよう

～1つ以上の運動にだけいよいよに「運動の難易度」を持続すると、健康に生きることができないだけではなく、スポーツの行う体力の発達にも支障を及ぼします。

～4つの運動を組み合わせて行なうことが大切～

## 体力測定をして

体力カリストの結果を下の表を使ってグラフにしよう。

体力カリストのグラフから  
自分の弱い運動は…

## オリジナルトレーニングを始めよう

いくつもの運動を組み合わせて自分で作ったトレーニングを作りましょう。

### 主なポイント

- ・組合せを工夫（組み合わせ）
- 運動の難易度がこれほど、バランスよく運動を取り入れる。
- ・強度や回数も考える。
- ・運動負担率や終活動で統一している内容にする。

トレーニング名	回数(セット数)	運動番号	運動の理由(運動の特徴)

## はりきりトレーニングになるようメンバーアドバイスをしよう

名前	メンバーへのアドバイス

## 運動を終えた感想を書こう

感想

総　計　名前

### 【オリジナルトレーニングを作ろう】

体力テストの結果をグラフに表し、生徒が一目で分かるようにした。このグラフをもとに、各自でどの運動能力が足りないのかを考えさせた。また、運動能力ごとに、極端な差が出ないように、さまざまな運動を組み合わせて行なうことが大切であると示した。また強度や回数も生徒自身で考えることで、日常的に続けていきやすいようにした。

さらに、部活動の時間が短くなる冬季に、自宅で手軽に取り組めるようなトレーニングメニューを紹介した。紹介したのは、あいの体育のページに掲載されている「中学生版 体力を高める運動カード」である。自宅での時間の確保が難しい生徒のために、授業の準備体操の時間に取り組むことができる時間を設けた。

## 成果と来年度に向けて

昨年度から継続して、さまざまな種目を扱ったことで、2・3年生については、過半数以上の種目で、市平均を上回ることができた。

来年度も引き続き、できるだけ多くの種目に触れる機会を作りたい。また傷害の予防のためにも、準備体操や整理体操で、ストレッチを行う時間を確保していきたい。