

基礎体力の向上と運動技能の質的改善を目指して 「走力・筋力・敏捷性」を高めるために

1. 体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状と課題として、男子は走力および腹筋系にやや課題が見られるが、筋力・瞬発力・投力については良好な結果を示している。女子は体幹・持久力・敏捷性に課題が見られる。また、走力の向上に関しては、フォームの改善が必要な生徒が多く見受けられる。「走る」ことに限らず、「跳ぶ」「素早く動く」といった動作に必要な姿勢や身体の使い方も含めて、保健体育科の各単元の授業を通じて、体幹トレーニングやアジリティドリルなどを積極的に取り入れ、生徒一人一人の運動能力の向上を支援していく必要がある。

2. 実施内容

(1) 実践1「種目の特性を生かした体力向上」



【 水泳5分間エクササイズとクリーチャートレーニング 】

①水泳「5分間エクササイズ」

- ・生徒が自身の体力の現状を踏まえ、クロールや平泳ぎ、水中歩行などの中から自分に合った運動を選択し、5分間継続して取り組むことで、持久力を中心とした体力の向上を図る。

②器械運動「クリーチャートレーニング」

- ・様々な生き物（クリーチャー）の動きを模倣することで、日常生活では鍛えにくい筋肉を刺激し、人間本来の身体能力や運動機能の向上を図る。

(2) 実践2「縦割りでの団活動」



【 縦割り団の活動を通じた技能の質的向上 】

体育祭では、縦割りで団を結成して競技の練習に取り組んでいる。競技の特性に応じて体力の向上を意識させるとともに、上級生がこれまでの授業で学んだ内容や学習用タブレットで調べた情報をもとに、下級生に対して走り方やフォームについて助言を行い、技能の改善を図っている。理想的なフォームや姿勢を理論的に理解することで、技能の質が高まり、走力などの記録向上にもつながっている。さらに、縦割り団による全校体育では、学年を越えて運動技能や敏捷性向上のためのアドバイスを行う姿も見られ、技能の質的向上につながっている。

3. 成果と来年度に向けて

様々な種目に取り組み、継続的な補強トレーニングや授業展開の工夫を重ねたことで、生徒のフォーム改善や体力向上が見られた。授業では「課題に気づいた」「できるようになった」と振り返る生徒も多く、運動技能の質的向上や記録の伸びを実感する姿が見られた。来年度も継続的な取組を通じて、生徒が達成感を得られる授業づくりを目指していきたい。