

楽しさを感じながら体力向上を！！

総合的な体力を高めるために

体力テストの現状と課題

1年生では、男女ともに、筋力・筋持久力・巧緻性が市平均と比べると劣っている。2年生では、男女ともに、筋力・敏捷性・全身持久力・瞬発力が市平均と比べると劣っている。3年生は、男女とも、全身持久力・瞬発力が市平均と比べると劣っている。

崇化館中学校全体では、学年によって苦手とする分野は様々であるが、市平均を下回るものがとても多いため、体力の底上げが必要であると考える。また、運動意欲に対しての二極化も見られ、運動に対して消極的な生徒への支援や体力向上の必要性も感じている。そのため、運動を苦手だと感じている生徒に目を向けた授業の工夫と、運動量の確保に重点をおいた授業を展開し、3年間を見通して、生徒の体力向上を図りたい。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【 斜め懸垂 】



【倒走（たおそう）、起こ走（おこそう）】

◇あいち体育のページの活用

単元の導入時、授業の初めなどに、筋力トレーニングやストレッチ、コーディネーショントレーニングなど、単元に合ったものをあいち体育のページを参考にして取り入れている。



【リバーシブルラグビーブラストを着用してのミニゲーム】

◇ゲームを通しての技能習得

個人所有のリバーシブルラグビーブラストを着用し、人数やルールに条件をつけたミニゲームを多く授業に取り入れることで、運動量を確保するとともに、楽しみながら技能習得も目指す授業構想としている。

◇授業形態や単元構想の工夫

全校男女共習で、リーダーを中心にチームワークの向上を重視した授業を行っている。ルールや用具、場の工夫により運動能力の高い生徒のみが活躍する授業ではなく、運動能力の低い生徒も安心して運動に親しむことができる授業づくりをしている。

(2) 教科外体育での実践



【体育祭 綱引き】



【体育祭 長縄】

運動量が豊富で、体力向上にも有効な全員リレー、綱引き、長縄跳びを種目として取り入れている。

成果と来年度に向けて

保健体育科の授業を中心に体力向上のための様々な活動を行った。また、ゲーム中心の授業を展開することで、運動を楽しみながら技能を習得する姿が見られた。今後は、持久走の単元を組み込んだり、家庭で行えるトレーニングメニューを作成したりするなど、体力向上に向け、積極的に働きかけていきたい。