

# 明るく元気で伸びやかな末中生

## 投能力・持久力を高めるために

### 体力テストの現状と課題

- 学校全体の現状と課題として、
- ・持久力が低く、基礎体力が低い。
  - ・上半身の筋力を使った種目の数値が低い。
  - ・ボールを投げるといふ、筋力だけでなく巧緻性も求められる種目の数値が低い。
- という3点が挙げられる。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として、腕立て伏せと上体起こしの筋力トレーニングとランニングを授業の最初に導入することにした。

また、投能力を高めるために陸上競技の投てきを授業に取り入れることにした。

### 実施内容

#### (1) 教科体育での実践



#### 〈メディシンボール投げ〉

##### 〈授業の導入場面〉

- ・準備体操の後に、パワーアップタイムと称して、「腕立て伏せ・上体起こし・ランニング（300m程度）」を実施した。

##### 〈授業の展開場面〉

- ・投能力、持久力を高めるために、陸上競技の授業にメディシンボール投げと7分間走を実施した。
- ・ICT機器の活用などによって説明の時間を少なくし、運動量を確保した授業展開とした。

#### (2) 教科外体育での実践



【 学年演技種目（2年） 】



【 学年演技種目（3年） 】

##### 〈体育祭〉

- ・体育祭の10日前から、体育祭日課を導入し、1日2時間ずつそれぞれの学年が運動場で活動する時間を確保した。
- ・運動量を確保するために、全生徒が全ての種目に参加した。
- ・2年生と3年生は、体力づくりと表現活動を兼ねた学年演技種目に取り組んだ。

##### 〈部活動〉

- ・部活動の時間に、敷地の外周を走る末野原ランニングを複数の部活動で取り入れている。

### 成果と来年度に向けて

メディシンボール投げでは、重いボールを扱ったにも関わらず、年度当初に行ったハンドボール投げよりも良い記録を出すことができた生徒も出た。

何年か続けて体力テストで低い結果となっている種目があるので、中学校生活3年間を見通し、効果的な運動を継続して行っていきたい。