

楽しく体を動かして体力向上

「筋力・筋持久力・全身持久力」を高めるために

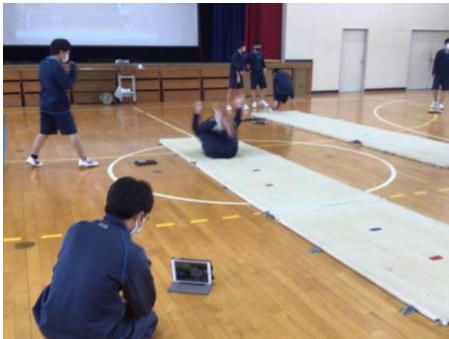
体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの結果は、どの学年においても体力要素が豊田市の平均値を下回っている現状にある。また、運動に対して向上心をもって取り組めていない生徒も多くいることが結果から推測できる。そのため、全員が体を動かす機会をつくるために簡単な運動を継続的に行うこと、自分の身体を理論的に理解し、健康の保持増進に努めることができる生徒の育成が大切だと考える。

以上のことから、全学年共通の課題である「筋力」「筋持久力」「全身持久力」を高めるための授業（開始5分でコーディネーショントレーニング）などを行い、健康に関する意識を高めるために保健の授業や全校での取組を行った。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【器械運動での学習用タブレットの活用】

◎良トレの実施

毎時間の5分間で行える、良トレ（ストレッチ、体幹トレーニング、コーディネーショントレーニング）を実施。

◎学習用タブレットの活用

学習用タブレットを使って見本の動きと見比べ、客観的に課題が発見できるようにした。

◎保健の授業の充実

運動を行うだけでなく、保健の授業を充実させることで健康の保持増進を図る。健康的な生活のための正しい知識を身につけることを目標とする。

(2) 教科外体育での実践



【体育祭での様子】



【自然教室での様子】

◎行事での取組

本校の体育祭は、走る種目を中心に、工夫を凝らした学年競遊や大縄跳びなど、生徒が活躍できるように設定して実施。

2年生では自然教室でスキー実習を実施し、野外スポーツにも親しむ機会を設けている。

◎部活動での取組

各部活動で体力向上のためにサーキットトレーニングや、ラダーなどの教具を使って練習をしている。

成果と来年度に向けて

体育の授業では楽しく体を動かしているようを感じるが、どの学年においても体力が低い数値を示している。そのことから、運動に対して苦手意識や抵抗感をもっている生徒が多いと考えられる。今後は、学校全体で運動する企画を実施することも有効であると考える。そのため、体育部だけでなく学校全体で生徒の体力向上を目指したい。