

# 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

## (2) 実践2 「教科外体育での実践」

### 体力テストの現状と課題

体力テストの結果として、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。

上記の現状を踏まえた全校での取組として、全学年共通の課題である「筋力」「筋持久力」「全身持久力」を高めるための運動（コーディネーショントレーニングなど）を行ったり、健康に関する意識や実践力を高めるための保健の授業を行ったりした。また、運動に対して向上心や積極的に取り組む気持ちをもって取り組めていない生徒も多くいることが課題である。そのため、授業ごとに全員が体を動かす機会をつくり、簡単な運動を準備運動に取り入れることや、自分の健康の保持増進を考えることができるよう保健の授業の充実を図った。



### 【 体育祭での様子 】



### 【 自然教室での様子 】



### 【 授業種目に合わせた追加の準備運動 】

#### ◎授業種目に合わせた追加の準備運動

種目にあつた追加の準備運動を実施（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）。

#### ◎学習用タブレットの活用

学習用タブレットのスカイメニューを使って課題を提出したり、返却された提出物から、今後の課題を見つけるようにしたりした。

#### ◎保健の授業の充実

運動をただ行うだけでなく、健康の保持増進を実践する工夫を考えたり、健康的な生活のための正しい知識を身に付けたりするために、保健の授業を充実させた。

本校の体育祭は、走る種目や生徒会種目、大縄跳びなど、運動が苦手な生徒も楽しんで競技に参加できるように人数制限やルールの簡略化など工夫を凝らした競技を実施している。2年生では自然教室でスキー実習を実施し、ウィンタースポーツに親しむ機会を設けている。

### 成果と来年度に向けて

運動強度を下げることで、運動が苦手な生徒も楽しんで授業に参加できるようになつた。体育の授業で楽しく体を動かしている生徒が増え、授業の参加率が高まってきた。そのため、来年度以降に成果が表れるものと考え、来年度以降も取組を続けて体力向上に活かして生きたい。