

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について学年によって課題となる項目にばらつきがあるが、共通して低い種目は50m走。

上記の現状を踏まえて、3つのことを意識して取り組む。1つ目は、校務システムの「POTETO」にある体力向上運動を参考にして、補強運動を全ての学級で実施すること。2つ目は、生涯体育の基礎づくりのために、生徒の興味・関心を重視した単元を設定し生徒が主体的に活動に取り組む授業づくりに努めること。3つ目は、コーディネーショントレーニングを取り入れて、運動能力向上に努めること。

実施内容

(1) 教科体育での実践



コーディネーショントレーニング

【教科体育での実践】

- ・筋力（握力）を鍛えるために、体育の補強運動で、ペアでお互いの指を握り合うグーパーを取り入れたり、敏捷性（反復横跳び）を高めるために、ペアで開脚ジャンプを取り入れた。
- ・運動能力を高めるために、グループでのコーディネーショントレーニングを取り入れた。

(2) 教科外体育での実践



体育祭の様子

【教科外体育での実践】

- ・体育祭では、学年ごとに違う種目を選択し、学年種目として行った。各学年の能力、体力に合わせた種目を選択することによって、ケガのリスクも減少させることができ、効率的に体力の向上に努めることができた。また、ペアやグループで行う種目を選択することによって、体力だけではなく、コミュニケーション能力の向上に繋げることができた。
- ・学年行事としてのレクリエーション等で、体育的内容を取り入れた。
- ・部活動にて、それぞれの競技に応じた基礎体力向上メニューを積極的に取り入れた。

成果と来年度に向けて

① 【実践の成果】

コーディネーショントレーニングを取り入れたことで体を動かす習慣が付き、体力が向上した。ペアトレーニングを行うことで関わり合いが多くなり、楽しみながら心と体を鍛えることができた。

② 【来年度に向けて】

低下している体力を向上させるために総合的に体力を向上させる視点を持ち、取り組んでいきたい。様々な運動につなげられるコーディネーショントレーニングを考え、広めていきたい。