

ウォーミングアップを工夫して体力向上を図る！ 「持久力・筋力・柔軟性」を高めるために

1.体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストにおいて、現状、市平均を下回っている種目は20mシャトルラン、上体起こし、握力、ハンドボール投げ、長座体前屈である。また、例年学年が上がるにつれて、市平均を上回る種目が増える傾向にある。そのため、引き続き、保健体育科の授業で、体力向上に繋がる様々なトレーニングをウォーミングアップで取り入れていくことを継続的に行っていきたい。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として授業で扱う種目に繋がるウォーミングアップを導入する際に、体力の向上を意識した実践をしていく。さらに、運動が苦手な生徒なども前向きに、活動に取り組めるように工夫したい。

2.実施内容

(1)実践1 「体力向上をねらいとしたウォーミングアップ」



【 授業前に運動場を一周走る習慣 】

保健体育科の授業のウォーミングアップで、授業で取り扱う種目に繋がる内容を実施した。球技の授業で、その種目のボールでキャッチボールをして、投力を鍛えたり、マット運動で、よく使う体の部分を重点的にストレッチし、けがの予防や柔軟性を高める取組をしたりした。ウォーミングアップは、家で一人でもやれるものも紹介し、生涯の運動習慣に繋がるように声を掛けている。

冬の時期には、運動場のトラックを一周走ってから、集合するなど、持久力の体力向上を意図した、習慣を授業前に取り入れるようにしている。

(2)実践2 「みんなが楽しめる運動」



【 ペアやグループで行う活動 】

保健体育科の授業の内容や授業で取り扱う種目に繋がる内容のウォーミングアップを、生徒が楽しく前向きに取り組むことができないと、継続的に体力を向上していくことに困難が生じる。そのため、運動が苦手な生徒も楽しく取り組めるように、保健体育科の授業の内容やウォーミングアップを以下のように意識して取り組んでいる。ペアやグループで活動に取り組ませることで、お互いの気持ちを共有することに繋がり、全体的に、よい雰囲気で行うことができる。

- ①ペアやグループで行うことで、友達と関わりながら運動に取り組み、一緒に頑張ろうとする気持ちから前向きになれるようにしている。また、得意な生徒がサポートするなど、支え合う環境を設定している。
- ②難易度をいくつか設定し、達成感を味わえるようにしている。また、柔らかいボールを使うなど、教具の工夫をし、生徒が取り組みやすいようにしている。達成できた際には、一緒に喜んだり、うまくいかない場合は、励まし合ったりするなど、生徒同士の関わりが増えるようになった。

3.成果と来年度に向けて

保健体育科の授業のウォーミングアップを継続して工夫することで、種目の導入としても生徒に考える機会を生み出せるようになった。また、そのウォーミングアップの強度を上げることで、生徒の体力の向上を目指す時間となったり、体の特性やよく使う筋肉などに目を向けたりできるようになった。また、体育祭などでも、運動が苦手な生徒も積極的に競技に参加する姿を多く見ることもできた。来年度も引き続き実践していきたい。