

体力パワーアップつるみっこ ～知・徳・体の充実に向けて～ 保健体育科での取組

学校名 **大分県**
佐伯市立鶴見^{つるみ}中学校
全校生徒数74名
(男子41名 女子33名)

実践内容

実施目的

- ①新体力テストを実施し、結果をグラフなどで生徒に示すことで、自分の体力の課題を把握させる。
- ②新体力テストの結果の公表や保健体育実技の授業時に毎回補強運動を実施することで、体力向上の意識を高める。
- ③保健体育の授業で、補強運動などを通して体力アップさせる。

実施内容

保健体育科としての体力向上の取組

(1) クラスごとでの新体力テストの活用

- ①3年間共通の新体力テスト記録カードを作成し、昨年度の記録を更新できるように数値目標を立てて実施する。
- ②新体力テストにおける各テスト項目の大分県平均と全国平均を掲示し、助言することで生徒一人一人に体力で弱い部分を意識させる。
- ③一人一人の新体力テストの結果をレーダーチャートで示し、自分の体力が向上した点と課題を把握させる。

(2) 授業での補強運動の実施

- ①5分間走、腹筋運動(20回)、背筋運動(20回)、ストレッチ(5種目程度)、バービー運動(20回)、腕立て伏せ(10～20回※個人の体力に合わせて膝をつけて)その他各運動に合わせた運動などのトレーニングを2～3つ組み合わせる。
- ②年間指導計画に長距離走を取り入れ、持久力の向上を図る。

(3) 個別体力向上補強トレーニングメニューの作成

- ①新体力テストの結果に基づいて全体的に全国平均に比べて数値の低いテスト項目を全職員で共通理解しておく。
- ②生徒に付けたい体力を高めるトレーニング方法について授業での補強運動、体ほぐしの運動、部活動などの時間を利用し、習得させる。
- ③習得したトレーニングの中から自分の体力の課題に合ったトレーニングメニューを作成する。
- ④定期的に(学期に1回程度)のトレーニングメニューの見直しを行う。

(4) 環境の充実

- ①実技の授業で使用したラケットやボールなどを昼休みに利用できるようにし、休み時間でも運動できるようにした。

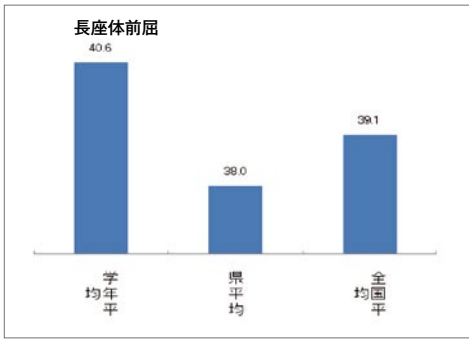
実施上で工夫したこと

- ①新体力テストの実施では昨年度から3年間通した記録カードを使用し、3年間の自分の体力がどのように向上したか記録し、意欲付けをした。
- ②新体力テストの結果を個人別にレーダーチャートにして配布し、男女学年別に棒グラフにするなど、分かりやすく表示した。

主な成果

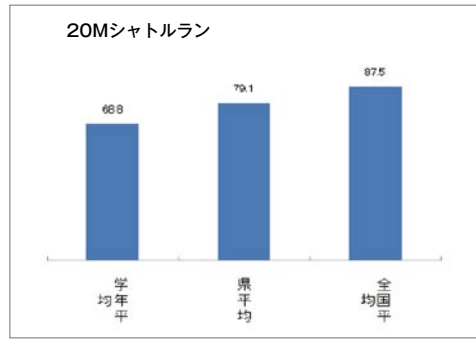


- ①新体力テストの実施については、昨年度の結果を生徒に配布したり、全国・県平均を掲示して実施したことで目的意識を強くもつことができた。
- ②授業中の補強運動の習慣化は図れた。実技授業の前には全員で効率よくトレーニングを行うことができ、トレーニング方法を習得できた。
- ③ラケットやボール、体育館を開放し、昼休みなどにスポーツをする生徒が増加した。また、生徒会がスポーツ大会などを企画し参加者が増えてきた。



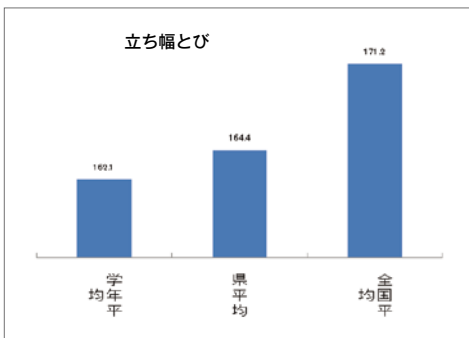
男女、学年、体力項目別棒グラフ①

1年生男子 長座体前屈結果



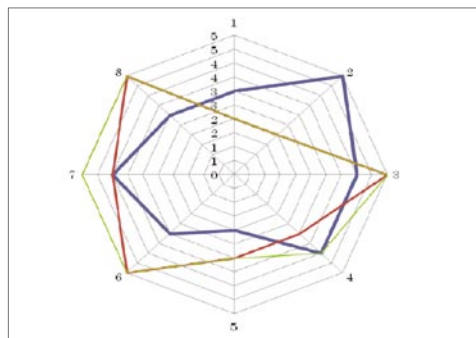
男女、学年、体力項目別棒グラフ②

2年生女子 20Mシャトルラン結果



男女、学年、体力項目別棒グラフ③

3年生女子 立ち幅とび結果



個人別レーダーチャート

全国・県平均と個人の結果の比較



補強運動の様子①

柔軟運動 長座体前屈



補強運動の様子②

筋力トレーニング 足上げ腹筋



補強運動の様子③

筋力トレーニング 足上げ腹筋



補強運動の様子④

柔軟運動