

# 「体力向上プラン2006」 推進計画書

埴科郡坂城町立坂城中学校

## 1 体力向上プラン2005の評価

昨年度も以下に記した内容で体力向上をねらった。各単元で、意欲的に授業に取り組める生徒が多いので、今年度も授業の中で体力を高める工夫をしていきたいと考えている。

成果は、自分達で工夫しながら体力を高めようと努力できる生徒が増えたことである。課題として残されたことは体力向上の自己評価ができていくことである。そこで今年度は下に記した以外でも敏捷性、柔軟性などの体力について、生徒自らがその高まりを実感できる場面を授業の中に取り入れ、自己評価がしやすくなるように工夫していく。

体力テストを行っていないので、正確な数値はないが、現在の坂城中学校の生徒の体力について以下のことを感じる。持久力や瞬発力はあると思われる。敏捷性は足りない。柔軟性については、個人差が大きく、全体的には足りない。

## 2 今年度の取り組み

### (1) 具体目標

- ・反復横跳びのポイントの平均を2ポイント以上向上させる
- ・長座体前屈の数値を5cm向上させる

### (2) 内容と方法

各学年とも体づくり運動を実施する。

集団ゲームを中心にした体づくりの運動と体力を高める運動をあわせて行い、基本的には教師主導で学習を展開する。体力を高める運動はできるだけペアで行える運動を多く取り入れ、学習する仲間同士のかかわりを多くすることもねらっている。補強運動的なウォーミングアップを通じ個人の体力づくりを中心に行っている。2・3学年ではビートループを使ってダブルダッチに挑戦する活動を通して、自分の体と対話しながら体力を高めていくことを考えている。

#### リレー単元における走り込み

年度当初の4月下旬から行う「リレー」の単元では、1年生300m、2・3年生400mの距離を各自の走力にあわせてチーム（6人平均）で分担して走り、チームのめざす姿や目標タイムを達成することをねらって学習を進めている。達成型のとらえてリレーを学ぶことで、生徒一人ひとりが自分の走りを高める意欲が増したり、チームで取り組むために全員が同じような運動量をこなしたりすることになり、必然的に走りこみができることになる。

単元のはじめには50m走の記録をとる。この記録はオーダーレイアウトを考えるための資料として最初は扱われるが、走り込みを積んで単元の終末にもう一度記録をとると、日頃「走運動」が不足している生徒は確実に記録が更新していることになり学習を振り返って自分の成長を評価する材料ともなっている。

昨年度の例をあげるとあるクラスでは8割の生徒の記録が良くなっていた。

#### 係活動における「係」の位置づけ

陸上競技と球技の単元では係活動を仕組んでいる。チームのメンバーに不足している体力に着目させて準備運動や補強運動の提案をするように指導している。

リレーでは瞬発力が不足している仲間のために全員でダッシュを繰り返したり、段の上り下りをすばやく行う運動を繰り返したりといった姿が見られる。また球技では、サッカーの講座でブラジル体操を取り入れたり、バレーボールの講座でブロックの動きを反復練習したりする姿が見られる。こうした活動によりすぐに体力の向上が見られるわけではないが、自分の体力への気づきを高めたり、体力向上の方法を工夫したり、体力向上の意欲が増進したりするといった効果が期待できる。

## 3 今年度の取り組みの成果と課題

### (1) 今年度の成果

年度当初のリレー単元では、各チームともタイム向上のためのトレーニングを練習の中に取り入れていた。また、バトンパスの場面ではタイムロスを少なくするため、繰り返しダッシュをしていた。そのため、終末の50m走では全体で5割の生徒のタイムが向上した。また、マット運動の単元で

は、ウォーミングアップに必ずストレッチを導入し、特にかたいと思われる部位の筋肉を重点的に伸ばした。そのため、全体的に柔軟性が高まった。

(2) 課題

年度当初、体力テストを実施する予定だったが、授業時数が足りず、すべての学級ですべての項目を実施することができなかった。よって、全体的な傾向しか分からなかった。来年度はカリキュラムの変更もしながら、全学級で体力テストを実施し、体力の向上を数値として確かめたい。