

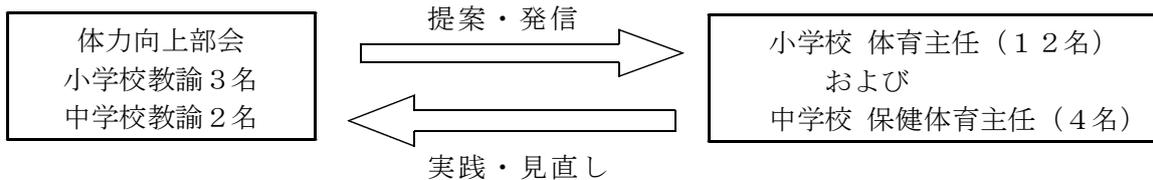
体力向上部会の取組について

1 はじめに

平成30年度の下野市学校教育計画では、その基本方針の中に「『健やかな体』を育む体育・健康・安全教育の推進」を掲げ、教育活動を展開してきた。その中で「『児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査』のデータを基に、体づくり運動の内容を工夫し、体の基本的な動きを身に付けさせる指導に努める」ことを努力点と定めた。

そこで本部会では、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」や「児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から児童生徒の実態を把握し、各学校が教科体育をはじめとする教育活動全体で体力向上を目指し、指導の工夫・改善が図れるよう研究を推進した。

2 研究組織



3 研究内容

- (1) 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」・
「児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の分析
- (2) 「ワンポイントカード」・「新体力テストヒント集」の活用と調査

4 研究の実践

- (1) 平成30年度の調査結果の分析(下野市と栃木県・全国の比較)

【資料】		＜○上回っている 一同値 ▼下回っている＞								
		握力	上体起	体前屈	反復	シャトル	50m	立幅	ボール	合計
小5男子	栃木県	▼	▼	▼	○	○	○	○	○	○
	全国	▼	▼	▼	○	○	○	○	○	▼
小5女子	栃木県	▼	○	▼	○	○	○	○	▼	○
	全国	▼	○	▼	○	○	○	○	▼	○
中2男子	栃木県	▼	○	○	○	○	○	○	○	○
	全国	▼	▼	○	○	○	○	○	—	○
中2女子	栃木県	▼	▼	○	▼	○	○	○	○	○
	全国	○	▼	○	▼	○	○	○	○	○

(※ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生ではハンドボールを用いる。)

- 「20m シャトルラン」(全身持久力)、「50m 走」(スピード)、「立ち幅とび」(瞬発力・跳躍力)は、県や全国と比較して良い結果が見られた。
- 中学生になると運動部活動等への参加により、体力や運動能力が向上すると考えられる。特に敏捷性や走力、瞬発力が向上し、他にも「体前屈」(柔軟性)や「ボール投げ」(投力・瞬発力・巧緻性)の向上が見られる。
(※巧緻性とは、「運動を調整する能力」のこと。)
- ▽ 「握力」(筋力)や「上体起こし」(筋持久力)、「長座体前屈(小学生)」(柔軟性)、「ボール投げ(小学生女子)」(投力・瞬発力・巧緻性)に関しては、例年の課題となっている。筋力や筋持久力、柔軟性については、小学生のうちから毎日継続して運動に取り組むことで数値は向上するものと考えられる。投力については、ボールの持ち方、投げ方といった知識や技能が影響するので、しっかり教えることが必要と考える。

(2) 「ワンポイントカード」・「新体力テストヒント集」の活用について

これまで本部会では、体育の授業や業間運動で、多くの学校が取り組んでいる準備運動やサーキットトレーニングを正しく実践することを目的として、「ワンポイントカード」を、新体力テストの種目と器械運動の指導の一助となるような、「新体力テストヒント集」を作成し、それぞれの種目のやり方やポイントを写真で図解し、分かりやすく示した。

今年度は、それらを活用して、小学校3校で「ソフトボール投げ」と「握力」を、中学校2校で「ハンドボール投げ」と「上体起こし」を強化種目として、9月・12月(目安)で再度計測し、記録を取り分析した。



サーキットトレーニング(鉄棒・のぼり棒)

低学年では、準備の少ない遊具を利用したサーキットトレーニングで「握力」を検証した。普段使わない方の手の握力に向上が見られた。しかし投力の向上はあまり見られなかった。握力よりも手の大きさや投げ方に課題があることが分かった。



タオル引き・斜め懸垂

タオル引きや斜め懸垂などを、楽しく参加できる活動にすることが望ましい。記録が伸びることへのうれしさを実感できるよう、定期的に記録をとれるようにすることも大切である。



投動作フォーム

フォームや方向を定着させる取組で、特に男子では平均2.8m向上した。新たにボールの握りも大きく関係することが分かった。



補強運動(腹筋)



ハンドボール投げ

中学校では、ハンドボールに慣れ、扱いやすくすることが本来の投力を記録として出すためには必要だと分かった。筋力や筋持久力は、補強運動で毎時間の継続が大切である。

○2月の市体育主任研修会で、今年度の体力向上部会での検証を報告した。また各校の児童生徒の体力・運動能力、運動習慣における取組と課題を発表し、その後小中一貫の視点を踏まえて、各中学校区毎に今後の体力向上に向けた取組について話し合った。小中で継続した体力向上の取組を進めていく重要性和、児童生徒が自分の課題と向き合いながら、自分自身を高めていけるような教科体育を展開していく必要性を確認した。