

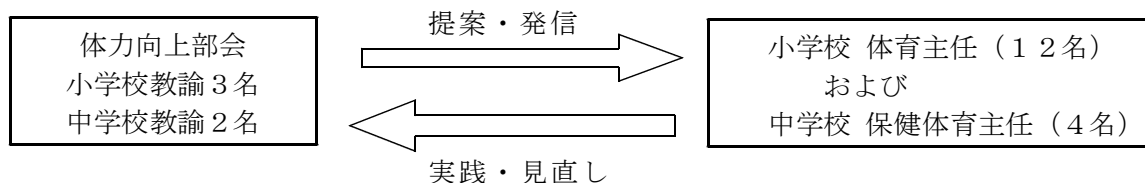
体力向上部会の取組について

1 はじめに

平成 29 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) 「新体力テストヒント集」の作成

4 研究の実践

- (1) 平成 29 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					▼下回っている＞				合計
		握力	上体起	体前屈	反復	シャトル	50m	立幅	ボール		
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。)

- 「反復横とび」(敏捷性)、「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(男子)」(柔軟性)、「ボール投げ(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。
- ▽「20m シャトルラン」(全身持久力)や「上体起こし」(筋持久力)の運動や筋力を持続する能力に課題がある。

(2) 「新体カテストヒント集」の作成

昨年度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」を作成した。

今年度は新体カテストの種目と器械運動の指導の一助となるような、「新体カテストヒント集」を作成した。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。さらに市保健体育主任研修会において、「ヒント集」に基づいて先生方に実際に活動していただいた。年度末には各学校に配布し、指導支援の一助としていただきたい。

<新体カテストヒント集>

新体カテスト ヒント集



下野市体力向上部会

- ① 準備・アップポイント
- ② 長座体前屈ポイント
- ③ 反復横跳びポイント
- ④ 50m走ポイント
- ⑤ ソフトボール投げポイント
- ⑥ 開脚跳びポイント
- ⑦ 開脚跳び練習法ポイント

握力

○握らさがり
・握り
・握り
・握り

○ボールつかみ
・ボールを上からつかみ、握りしめる。
・握りしめたボールを両手で握りしめる。

○タオル横引き
・片手でタオルを握り、握りしめる。
・握りしめたタオルを両手で握りしめる。

上体おこし

目的 ○おなかの力だけで上半身をたくさんの回数起こします。

○おなかの力だけで上半身をたくさんの回数起こします。

○おなかの力だけで上半身をたくさんの回数起こします。

長座体前屈

目的 ○できるかぎり上半身を前に倒す。

○できるかぎり上半身を前に倒す。

○できるかぎり上半身を前に倒す。

反復横跳びの方法

○反復横跳びの方法

○反復横跳びの方法

○反復横跳びの方法

シャトルランのポイント

- ターンの直前で気持ちよく走り、ターンの直後から徐々に加速。中盤すぎまで速く走り、次のターンまでに少しスピードをゆるめる。
- スピードに乗ったままターンすると足への負担が大きくなり、疲れやすくなる。
- 止まっている時間で血液の循環が滞るため、ゆっくりのリズムのときも走り続ける。ターンはギリギリで行う。

50m走

常に背骨と骨盤は一直線体がグニャグニャしないように！一本の線になるように

○自然に下がるとき
○自然に動かさず

○早く下ろした足を踏み出す。

ソフトボール投げ

目的 ○タイミングよく、ボールを速く投げる。

○タイミングよく、ボールを速く投げる。

○タイミングよく、ボールを速く投げる。

ハンドボール投げ

第1関節に力を入れる

○ここにボールをつけて握る

○ここにボールをつけて握る

○ここにボールをつけて握る

*マット運動<前転>

①足は閉じて、手は足の近くに肩幅くらいに開いてつく。

②お尻は頭より高く上げ、軽く床をける。

跳び箱<開脚跳び>

①助走距離を取り、スピードを出し、両足で踏み切る。

開脚跳び練習法

- ★馬跳び★
恐怖心を取り除くために、低い状態からスタートする。
- ★ロイター板ジャンプ★
補助者が手を繋ぎ一緒に走り、ロイター板まで来たら、跳び箱を跳ぶつもりで思い切り踏み切る。
- ★腕の力を使って降りる★
跳び箱にまたがった状態になり、両手を跳び箱の端につき、腕の力で腰を上げてそのまま降りる。

<市保健体育主任研修会の様子>

