

体幹トレーニングを活用した体力作り

テーマ	体幹トレーニングを活用した体力作り		
全校生徒数	102名(男子49名 女子53名)		
全クラス数	5	教職員数	14名(内体育科2名)
体育推進教員名			戸高 英彦

大分県佐伯市立蒲江翔南中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆日常の運動量の確保ができていない。

体育アンケートより、「運動が好き・やや好き」の割合が1年85%、2年88%、3年83%となっている。中学生になると運動が苦手な生徒は文化部（部活動生の21%）に入っている人が多く、日常的に運動をする環境にない。

2 取組の計画

- ①体育授業時、体力向上のための補助運動を継続して行う。
 - ・体幹トレーニング・その他の運動につながる補助運動等を実施する。
 - ・スロージョギングに取り組み、(苦手な生徒の)持久力向上を図る。
- ②各自のトレーニングメニューに取り組む。
体力テストの結果を提示し、各自で弱点補強のための自宅でできるトレーニングを考える。

Do：実践内容

1 体育授業時、体力向上のための補助運動を継続して行う。

- (1) 1学期には、新体力テストの実施種目を、通常の体育の授業前に取り入れる取り組み
 - ① スローランニング500m程度
 - ② 反復横跳び-その場で30秒間2セット
 - ③ 上体起こし-30秒間1セット
 - ④ 長座体前屈-30秒間1セット
 - ⑤ 握力-握り混み20回
 - ⑥ 抱え込みジャンプ-10回 の中から3つ
- (2) 2学期は、各単元によって、筋持久力、瞬発力の向上を目指した補助運動への取り組み
 - ① 腕立て伏せ・腹筋・背筋運動-10回
 - ② バービージャンプ-10回
 - ③ スローランニング-500m程度
- (3) 小中一貫校を生かした運動会や持久走大会での取り組み
 - ① 運動会では、小中一貫校として、小中学生が一緒にリレーチームとなって取り組んだ。
 - ② 持久走では、小学生と一緒に持久走大会を計画し、体育授業で男子3000m、女子2000mで、毎回持久走カードに記録を記入させた。

●工夫したこと (&苦勞した) _____

- ①新体力テスト項目の補強運動については、準備体操終了後に短時間で取り組めるように、実施方法を工夫した。
- ②筋持久力、瞬発力の補強運動の取り組みでは、単純な運動の繰り返しにならないように、いろいろな方法で取り組んだ。
- ③持久走大会の練習で、毎回記録をつけさせ、自分の目標タイムをたてさせた。他の行事の中でも、運営の場面から小学生と一緒に取り組ませた。

Check：取組の成果

- ①新体力テストの項目を、授業前の補強運動に取り入れることで、テストに対しての意欲付けになり、生徒が目標を立てやすくなった。
- ②補強運動が定着し、毎回スムーズに体力アップの活動ができています。また、2学期末の50m走でも5月の平均を上回り体力を向上させることができた。
- ③小学生と一緒にいろんな運動に取り組ませることで、中学生としての体力が向上していることを実感させることができた。また、たくさんの下級生のお世話をする中で責任感を育てることができた。

Action：今後の課題

- ①前年度からの記録を参考にさせて、新体力テストに臨めなかった。また、7年生についても、小中一貫校として、6年生の新体力テストの記録を引き継ぎ、7年の目標設定に生かしていきたい。
- ②補強運動について、全体で同じ種目に取り組んだが、個人の体力にあった種目、回数などを選択できる活動につなげることができなかった。
- ③持久走大会や運動会だけでなく、普段から体力アップの取り組みを小中でできる活動を仕組んでいけるとよかった。しかし、成長段階を考えての1～9年までの取り組みは児童生徒以上に教職員のさらなる強固な連携が必要になってくると考える。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

持久力は思春期に鍛えるべき体力で、全校生徒での一貫した取り組みが効果的だと思いました。また、継続的な補強運動と行事の中の体力アップが学校生活に活力を与えていると考えます。



授業前の補強運動スローランニング



授業前の補強運動足上げ腹筋



7~9年 9月運動会 翔南ソーラン

様式 2-3
 菟江翔南学園 保健体育科 持久走授業 記録カード

□男子 外周：6周(約3000m) □女子 外周：4周(約2000m)

ボーナス点 (自己最高5点 前回より上3点) ※自己最高で前回より上5点+3点

走ったタイム・回数	厭 泊	タイム得点	ボーナス点	得点の合計
1 分 秒 (回)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
2 分 秒 (回)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
3 分 秒 (回)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
4 分 秒 (回)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
5 分 秒 (回)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
6 分 秒 (回)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
7 分 秒 (回)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
予備	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
持久走自己最高タイム				合計ポイント
分 秒				
持久走自己最高回数				
回				

注意事項

- (1) 走る時は半そで・半ハンの体操服で走ること。
 ※体調が悪く、半そで・半ハンで走れない場合は教科担任に申し出ること。
- (2) 走っている途中で、体調が悪くなったときには、無理をせず歩くこと。
- (3) 気候によって、学校の規則の範囲内で、手袋を許可します。

()年()組()番 氏名()

持久走記録カード



5・6年 9月運動会 よさこいソーラン



中期 12月 持久走大会



中期 12月 持久走大会

