

平成 25 年度体力向上取組事例

※ () 内にはまるものに○を記入してください

学校名	嬉野市立塩田学校
テーマ(事例の表題)	体力テストの結果を基にした体力向上、生活習慣改善に関する取り組み
取組内容 ※主となるものを 1つ選んでください	(<input type="radio"/>) ア 体育、保健・体育授業 (<input type="radio"/>) イ 体育的行事 (<input type="radio"/>) ウ 放課後の活動 (<input type="radio"/>) エ 生活習慣 (<input type="radio"/>) オ 食習慣 (<input type="radio"/>) カ 地域との連携 (<input type="radio"/>) キ 放課後の活動、部活動 (<input type="radio"/>) ク その他 具体的に
●取組内容 ※取組の特色や内容がよくわかるように、くわしく具体的に記述してください。	
①実施目的	本校は、新体力テストの体力面の結果から持久力、長座体前屈に課題が見られるので、持久力や柔軟性を高める運動を取り入れるようにした。
②実施内容	体づくり運動においては、柔軟性や持久力を高める運動に重点を置いて指導を進めた。 柔軟性を高めるために、年度初めに、授業導入時に行うストレッチについてポイントを説明するようにしている。その後、毎時間、授業の導入時にグラウンドや体育館を走った後にストレッチを行っている。 持久力向上も兼ねて、ウォーミングアップのときに、グラウンド(中央公園)までをランニング、グラウンドではグラウンドを走りながらサーキットトレーニングを実施している。また体育館や武道場ではウォーミングアップで10周走るようにしている。 持久力向上の取り組みの一環として、12月の校内駅伝・マラソン大会に向けて、長距離走の授業を実施した。
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法等	体育科の中で「今年度の課題・重点指導内容」を共通理解した上で、指導を実施している。職員にも体力テストの結果を公表し、保健体育の授業だけでなく、部活動と連携して体力向上できるようにした。
④実施上で 工夫したこと ※箇条書きで	・持久力や柔軟性というのは、保健体育の授業の実技だけではなく、部活動や日常生活を送る上でも必要な体力であるということを、平日頃伝えるようにした。 ・長距離走の授業のときに、マラソンで走るコース(男子2km、女子1,5km)を毎回走らせるだけではなく、追い抜き走や、インターバルトレーニング、雨の日は体育館でシャトルランなどをして、持久力を高めるためには様々なトレーニングがあることを意識させた。
⑤主な成果 ※箇条書きで	・持久走は、体力テストと同じ1,500m走を比較するための材料はないが、校内駅伝・マラソン大会に向けた練習の時は、男子2,000m、女子1,500mで好記録がたくさん出た。 ・柔軟性は2年生男子が、1年時33.32cmから2年時42.30cmに、2年女子が1年時41.47cmから43.60cmに伸びた。来年度は更に伸びているのではないかとと思われる。
⑥配慮事項 ※箇条書きで	・体力は高めていきたいが、無理をして怪我などさせないように心がけた。

○実践内容例



【授業導入時のランニング】

授業のウォーミングアップ時にランニングをしている様子



【部活動での柔軟運動】

部活動のウォーミングアップ時に柔軟運動をしている様子



【雨の日の持久力を高めるトレーニング】 シャトルランリレーをしている様子



【マラソン大会写真】 校内駅伝・マラソン大会時の様子

・初めての駅伝で不安もありました。練習の時から一生懸命頑張ったら、タイムが少しずつ上がってきて、本番は今まで1番のタイムで走ることができました。今回ついた体力を部活動でもいかしたいです。

(1年女子)

・練習の時から前の人に、どうにかついて行こうという気持ちで走りました。本番は、学級の応援もあり自己ベストでゴールすることができました。来年は、駅伝大会に出たいです。2週間ぐらい練習があつて、かなりきつかったけど、タイムが上がったときは嬉しかったです。これからも体育の授業を頑張ります。

(2年女子)

【校内駅伝・マラソン大会の感想】

校内駅伝・マラソン大会後の生徒感想

・小学生の頃より柔軟性が上がったと思います。そして柔軟運動をせずにいきなり動いたら、足をひねったりしてねんざなどをしやすいということに気づきました。これからも、柔軟運動はしっかりしていこうと思います。(1年男子)

・柔軟運動をすることで、体を動かしやすくなったり、怪我をしにくくなったりするので柔軟運動は大切だと思います。(1年女子)

・小学校の頃まで、テニスをする前はストレッチを一生懸命していなかったもので、筋肉痛になることがありました。しかし、中学生になってからストレッチをきちんとするようにしたら、筋肉痛にもなりにくくなりました。ストレッチは大切だと思いました。(1年女子)

【柔軟運動について私が思うこと】

体育の授業や部活動で柔軟運動を行って自分が感じること