

授業や部活動における 体力向上の取り組み

鹿児島県立明桜館高等学校

全校児童(生徒)数	名(男子230名 女子321名)		
全クラス数	15	教職員数	48
運動部活動数	25	運動部活動参加率	65.7%

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

本校生徒の体力は新体力テストの結果を見ると全国平均並みか全国平均より劣っている項目が多い。

運動が「大好き」または「好き」と答える生徒は全体の67%であるが体力に「自信がある」生徒は全体の7%しかいない。逆に言えば運動が「嫌い」の生徒が約3割、体力に自信のない生徒が約9割という状況である。

2 取組の目的

- (1) 教科体育で、指導法の工夫・改善とともに、運動しやすい環境を整えることで楽しんで運動できるようにし、なおかつ体力の向上を図る。
- (2) スポーツ健康科学コース、部活動の活性化を通して学校全体の活性化につなげる。

取組の内容

1 教科体育の取り組み

本校は2年時よりコース制を採用しており、その中にスポーツ健康科学コースがある。昨年はスポーツ健康科学コースの生徒だけで実施したが、本年度は授業内でサーキットトレーニングや補強運動を行った。

また、昨年はグラウンドだけに器具を設置しトレーニングを行ったが、体育館内にもトレーニング器具を持ち込み、トレーニングを行った。

2 部活動での取り組み

体育館内で活動する部活動は、体育館の広さ、部活動の数の関係で屋外でトレーニングする日があり、屋外でトレーニングするための器具を昨年度準備し自由に使用できるようにした。

トレーニング器具を積極的に活用することで様々な動き、また体の様々な部分を鍛えられるようになり、生徒の体力向上に役立っている。

また、部活動についても外部の方からのご指導を仰ぎ、体力向上だけでなく、体を思うように動かせるようになるようなトレーニングも行った。

工夫したこと

- ① ただトレーニングを実施するのではなく、ゲーム形式や競争をしたりするなど、興味を持たせたり、楽し

んだりしながら鍛えることを意識して実施した。

- ② トレーニング器具は据え置きにせず、移動可能にすることによって、生徒の体力に応じた強度でトレーニングを行うことができるとともに、体育館内でも似たようなトレーニングが可能となり、天気を問わずトレーニングできる環境を整えた。
- ③ 部活動においては普段行わないような動きをすることで、なかなか鍛えられない部位を鍛え、柔軟性も含めたトレーニング効果が得られるようにした。

取組の成果

- ① 器具を使用したり、ゲーム形式や競争をしたりすることにより、きついトレーニングも楽しみながら行うことができ、無意識のうちに体力の向上が見られるようになった。
- ② 体育館で活動する部活動生が外でトレーニングを行わなければならない時に、他の部活動の邪魔をすることなく、トレーニングをできるようになった。また、屋外競技においても荒天時に室内でトレーニングする際に器具を活用できている。
- ③ 現状部活動だけであるが、継続的に新たな動きを取り入れることで特に体幹部に効果が見られ、動きもスムーズになってきた。

今後の課題

- ① 今年度はスポーツ健康科学コースの生徒や部活動の生徒だけでなく、体育授業にもトレーニングを行い、生徒全体の体力向上を図ってきた。運動が苦手だったり興味のない生徒もおり、必ずしもうまくいったとは言いが体力向上のきっかけにはなったと思う。今後はさらに工夫して生徒が楽しく体力を向上できるようにするとともに、生徒自ら体力向上に向けた取り組みができるよう導いていきたい。
- ② 体力の向上のトレーニングを継続していき、3年間でどの程度体力が向上していったかを新体力テスト等で確認していき、項目による伸び率を比較し、更に効果のあるトレーニングを模索していきたい。



トレーニング器具を設置した状態



使用後はコンパクトに収納できる



ゴムを使ったトレーニング



室内でラダートレーニング



外部の方によるトレーニング指導



バランストレーニング