令和３年度　現職研修助成事業研修報告書

防府市立国府中学校

研究主題

「　保健体育委員会と連携した、体力向上の取組
～握力の全校平均を超える～　」

１．はじめに

本校における、第２学年の本年度の新体力テストの握力の結果は、男子が２６．８ｋｇ、女子が２１．８という記録であった。全国平均値は男子が３０ｋｇ、女子が２４．２ｋｇであり、男子は３．２ｋｇ、女子が２．４ｋｇほど全国平均値から下回っている現状であった。そこで、保健体育委員会と連携して、年間を通して保健体育科の授業において、継続的に握力の強化に取り組み、全国の平均値を上回れるように本校の体力を向上させていくことを研究の目的とした。

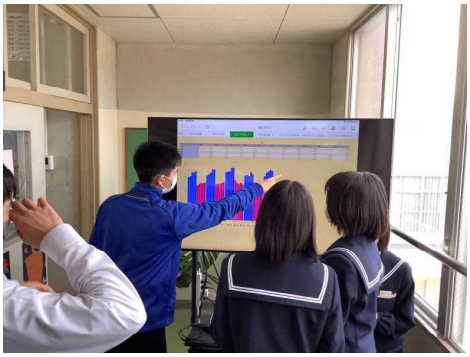
２．取組の内容

保健体育科の授業において毎時間、握力強化に向けて継続的にトレーニングを行った。基本的には保健体育委員の主導での号令や声かけで主体的に取り組める雰囲気を作った。

具体的には、屋外の単元では高鉄棒でのぶら下がり運動を行った。屋外用デジタイマーを鉄棒前に設置し、生徒には目標時間をもたせて取り組ませた。最初は１分も満たない時間で降りてしまう生徒も数多くいたが、回数を重ねていくうちに、３分以上もぶら下がり続ける生徒も増えてきた。生徒も頑張ってぶら下がり続けると、他の生徒から応援をされるので、頑張りがいがあるようであった。また、ソフトテニスの単元では、ソフトテニスボールを使ってのボールつぶしの運動を行った。本来であればハンドグリップなどの方が効果が高いと思われるが、学校にある物を工夫して実施していくことも必要である。

毎月１回は握力の記録測定を行い、生徒の記録の伸びを測定した。本年度は山口県教育会の補助を受け、新たに握力計を２台ほど購入し、計８台で計測を行った。そのため、１クラス３５人の測定に要する時間は１０分程度と比較的短時間で行うことができた。

生徒はタブレット端末に自分の記録を入力し、自分の伸び具合を毎回確認できるようにした。先月に比べて０．１ｋｇでも記録が伸びれば「やったー」と大喜びの歓声が上がっていた。記録の集計の際には保健体育委員と協力してクラス平均値を算出した。毎月の記録を男女別にグラフ化して、昼休みなど廊下で大型ディスプレイを使い提示した。提示されると、画面の前で生徒達が自分たちのクラスの伸びを確認したり、他のクラスと比較をしたりして、さらに意欲を高める様子がみられた。



３．結果と考察

	５月本校記録	県平均	２年全国平均	２月本校記録	３年全国平均
男子	２６．８	２７．６	３０．０	３４．２	３４．４
女子	２１．８	２２．９	２４．２	２４．２	２５．６

１学期の後半から継続的に体力向上の取組を行った。徐々にではあったがトレーニングの成果が表れてきた。２月現在の記録では、男子の平均値が３４．２ｋｇ、女子の平均値が２４．２ｋｇと記録が順調に伸びてきた。本年度の３年生の全国平均値にも近づいてきており、来年度の春に実施する第３学年での新体力テストで、全国の平均値を上回れるかが楽しみである。

体力向上に向けて、地道に継続的に活動を行うことの効果を改めて実感することができた。最初は、生徒はこれまで継続していた補強運動に新たにメニューが加わることで、面倒そうな表情の生徒も数名いた。しかし、定期的に測定を行ない生徒に自分自身の記録の伸びを実感させることや、トレーニング方法を工夫していくことで、生徒は生き生きとした表情で体力向上に努めるようになった。

今後の課題としては、柔軟性や瞬発力などの記録の低い他の項目にも着目し、単元に応じた効果的な体力向上を図っていきたい。限られた授業時間の中でより効率的に子どもたちの体力を高められるように工夫していき、最終的には体力の合計得点でも全国平均を上回れる生徒を育てていきたい。