

取組概要

本匠中学校では、生徒の体力向上に向けて、運動能力調査等の結果を分析し、生徒一人ひとりが体力向上に向けた目標や取り組む内容を設定をするとともに、体育の時間内で取り組み、定期的に測定し目標等の更新につなげている。

工夫・ポイント

- ◆【目標設定と環境づくり】
◆運動能力調査の結果を分析し、生徒一人ひとりが自己目標を設定している。
- ◆運動能力調査項目とその運動の特性を関連付けて掲示し、特性に沿った運動の仕方等を掲示している。
- ◆運動カードに記録を残し、生徒自身が自分の記録の伸び等を確認できるようにしている。

体育館の環境



本匠チャレンジ

～来年度の体カテストに向けて、力をつけよう！～

ステップ1 今年度の体カテストの反省をしよう。
ステップ2 テスト項目の中で高めたい項目を選んで、そのために必要な運動の特性を知ろう！
Q5つの運動の特性と、これによって高まる体カテストの項目

テスト項目	運動の特性
50m走	すばやさ、力強さ
20mシャトルラン	運動を維持する力
立ち幅踏み	運動を維持する力
ソフトボール投げ	力強さ、タイミングの良さ
握力	力強さ、タイミングの良さ
上体起こし	力強さ、運動を維持する力
長座体前屈	体の柔らかさ
反復横這ひ	すばやさ、タイミングの良さ

ステップ3 運動の特性を知ることができたら、どんなトレーニングがあるのか確認しよう。
ステップ4 体育のW-upでチャレンジしていくよ！！

テスト項目

運動の特性

- ◆【運動の特性】
- ◆すばやさ
- ◆力強さ
- ◆運動を維持する能力
- ◆タイミングの良さ
- ◆体の柔らかさ

力強さ(個人)

A 懸垂ぶら下がり
B スクワット
C レッグランジ
D 寝巻

動きを持続する能力(個人)

A 両足跳
B びくびく
C 寝巻
D 寝て起き

タイミングの良さ(個人)

A ドリブル
B ショルダービッチング
C リフティング
D 両足ジャンプ

すばやさ(個人)

A ハートステップ
B タイミングジャンプ
C もも上げ
D パービージャンプ

体の柔らかさ(個人)

A 前屈(足指)
B 後屈(足指)
C 体側
D 背の曲げ

タオルを使ったストレッチ、ボールを使ったストレッチ、あぐら移動等があります。

運動の中でできた回数を覚えていくことで、自分の成長を感じることができるはずです！
頑張れ！本匠っこ！！