

体力づくりの計画と実践

足利市立毛野中学校教諭 鈴木吉彦

まえがき

最近の中学生の体格はすばらしい発達を示している。それに伴っての体力は一般に低迷状態であるといわれている。この原因についてはいろいろな問題点があると思う。それは生活の近代化によって以前のように自然の中で体力をつける機会を失って来たことも、その一つであると思う。例えば、土地は都会化し、学校の校舎は完備され、外出する時は乗物の利用、家庭では勉強に追われて自由に楽しむことが少なくなった。わずかに与えられた余暇はテレビや雑誌にあてられ、みずからのからだを動かす機会が極端に減少してきた。そこへもってきて経済成長のおかげで、食料も豊富になり栄養状態もよくなってきた。このことが「もやし型や肥満型」の中学生を作り、中学生の体力の低下となって現われてきたのは、むしろ当然であろう。従って、現在の中学生にとっての体力づくりは大きな課題である。そのような結果から教科時体育はもちろんのこと、学校行事等、特別教育活動、その他の教育活動等、あらゆる機会をとらえて、しかも能率的に科学的に体力づくりに努力をはらうことは、現在の学校教育における当然の責務といわなければならない。このような現状において、こゝにささやかではあるが、本校で今までに取り組んできたことの一部を述べ、各位のご批判、ご指導をいただければ幸いと存じます。

1 本校の実態

(1) 学校の様子

本校の地域は農業が全戸数の40%をしめ、機業、商業、その他が60%で半農、半商工である。農業地帯は中央部より東部に位し、一般に保守的であるが、純朴な気風がある。子どもに対しては、やゝもすると放任状態で、家庭学習等は関心が薄い傾向がある。機業、商工地帯は西部に位し、一般に進取の気象に富み、機敏商才にたけ、教育についても熱心で、家庭学習等も比較的によくやる。また中央部には着々と団地造成が始められている。学校の施設、設備も年々充実し、技術科教室、体育館、音楽館の建設もあり、旧市内に優るとも劣らない学校環境が備えられてきた。学校の敷地は前面が田で、周囲が山に覆われ、めぐまれた自然環境にある。そのため恵まれた環境の中で日々学習に取り組んでいるが、校外には特別な遊び場の施設がないため、学校が最もよい生徒の生活の場、遊びの場となっている。

(2) 運動場の様子

本校の運動場は周囲がブロック塀でかこまれ、生徒の身体活動として重要な場所であり、かつ安全にしかも手軽に活動できるような設備を備えておく必要があると思われるが、概して、鉄棒砂場という固定施設しかなく、特定の生徒のみの場となっている。そこで何等かの対策を講じて、広く全生徒に親しまれ、かつ自由に活用できる場所を作ってやる必要がある。

(3) 生徒のようす

純朴で、かつ根気がないと一口にいわれているが、外見は従順で、内向的で他人の足を引きずる傾向がみられ、学習面のすぐれている者は力が弱く、力の強いものは学習面が劣っているため特定の生徒に引きずられる傾向がある。そのため力のありあまっている生徒に対する対策を立て、精力のはけ口を与えるような方法をこころなければならぬ。与えなければやらない生徒の数が多く、食わず嫌いの感がある。この点を何とか是正してやる必要がある。また次のような点が劣っている。

スポーツテストの結果、運動能力テストにおいては、全国平均に比して、特にボール投げが劣っている。(別表スポーツテスト結果参照)

- 体力診断テストにおいては、握力や立位体前屈が劣っている。
- 全般的に体位は男女共に全国平均よりも劣っている。
- 行事等で一堂に集会した時、貧血を起こす生徒が多い。
- 歩行姿勢は全般的に前かがみで膝が伸びていない。
- 気温の変化に順応することがおそく、かぜを引きやすい。
- ねばり強さや根気がなく、精神的面に一本すじが欠けている。
- 自覚して自己の体位、体力を伸ばそうとすることに対して無関心である。

2 本校の体力づくりのねらい

本校の体力づくりについては、文部省教育白書「青少年の健康と体力の増強」や県、市の重点目標をうけて、本校の教育目標の中に「心身ともに健康で品位ある生徒に育てる」ということがとりあげられ、また、教育の基本方針の中でも「体位、体力の向上をはかるため、体育の授業やクラブ活動等を中心とする諸活動の強化をはかるとともに、環境を整備し、学級指導を充実する等によって、あたたかくかつ厳しい人間関係をつくり、敬けんな心情とより高い品性を備えた生徒に育成する」とうたわれ、努力点の具体策として

- 体力づくりにそった体育授業の充実
- 持久走の定期的実施(年6回)
- 業間体操の実施(昼休み)
- 全生徒参加による運動クラブ活動の充実
- スポーツテストの実施と結果の活用
- 校内クラスマッチの実施

等を掲げ、体力の増強とねばり強い精神力の養成をねらっている。これは中学生の発育、発達からみて、この時期に全体的な体力づくりを計画的に開始する重要な時期といわれている。したがって教科時体育だけでなく、教科時を一つの基盤として、いろいろな場所を活用して、体力づくりを生活化、習慣化していかなければならない。そのためには全生徒が少なくとも1日に何等かの施設、設備を通して自己の体力づくりを実践するようにし、自己の体力はもちろん、他人の体力にも関心を持ち、自覚して体力をつけるようにしてやりたい。また、特別突拍子のものでな

く極めて平凡なものであり、持続性を持ち、だれでも、いつでも手軽にできるものをねらった。

3 体力づくりの考え方と進め方

(1) 体力づくりの考え方

学校体育では、人間形成をめざして、からだづくり（体力づくり）、運動技能づくり、態度づくりをすることがおこなわれている。この中で体育科が他のどの教科にも増して果たさなければならないのは、何かと考えるならば、それは、からだづくり（体力づくり）、運動技能づくりだといえる。また態度づくりは体力づくりや運動技能づくりを効果的に行なう根本的な要素で、効果をあげる目標だといえるのではないだろうか。現在の教科目標の中に次のようなことが述べられている。

○体力づくりの必要性

○体力づくりの知識理解を身につける。

○体力づくりを生活習慣化していく。

と明示され、体力づくりの方向が示されてきた。このような考えのもとに中学生のひとりひとりの身体（心を含めて）の中に内在しているいろいろな能力を最大に発揮させ、自己の人生や社会を建設的に創造していく、ねばり強く、たくましい人間としての基盤づくりをしなければならないと思う。

(2) 体力づくりの進め方

体力づくりの指導を効果的にするために役だつと考えられることがらをあげて、その指導の方向を適切にしたいと思う。まず体力づくりは、ただやればよいというだけではなく、体力トレーニングには、それを進める上の基本原則があるわけである。そのため現場の教師は、体力づくりをするためにこの原則をふまえて指導することがたいせつである。すなわち筋力、持久力、柔軟性、敏しょう性、調整力などの体力の要素が調和を保って高められる。また体力づくりは目的をもって自ら進んで、自覚して行なりものでなければ長つづきしない。従って効果もない。体力づくりの方法を身につけたということは、大きな私有財産を得たといえるのではないだろうか。生涯を通じて生徒たちがこのことを実践していくことは、自分自身のためばかりでなく、家庭生活、社会生活に役だつことを考えると、その重要さがよくわかるはずである。将来生徒たちがどのような環境におかれても、くふうして体力づくりを行ない、自己の体力の保持増進をはかる能力を身につけさせるように努力をはらってやる必要がある。そのためには体力づくりの必要性、目的、方法などについて十分理解させ、教科時や教科外、日常生活はもとより長期休暇などにも自主的に体力づくりをすすめるように、自主自覚を高めさせる必要がある。

ア 体力づくりの機会

体力づくりは生徒のもっている力を最大限に生かしてやることで、単に教科時体育だけでは達成できない。体力づくりの場や機会は、日常生活のあらゆる所に見つけ出すことができるのではないだろうか。たしかに体育の教科時が、生徒の身体活動の面は強いし、他の教科の活動

に比べて比重が大きいことは事実である。しかしながら、一見、体力づくりには何の働きかけもないと思われる特別教育活動の中にも重要な体力づくりの働きをしているものもある。例えばクラブ活動においては同好の志の集まりの中で、各人が共同して技能の上達をはかっていることはそのあらわれである。このように生徒たちの体力づくりの場はどこにでもあり、その機会はあらゆる所にあると思われる。

イ 体力づくりの方法

体力づくりの材料として用いるものには、教科時体育で行なわれる各領域や種目の教材がある。それらの教材を体力づくりの立場から、身体の動きの特性をただばく然ととりあげるだけでなく、基本、応用、ゲームなどをその活動形式からみてとりあげることがたいせつである。そしてこのように動いた場合はこういう効果があるということを考慮することがたいせつである。また体力づくりの方法には、特別教育活動、あるいは学校行事等、その他の教育活動の中にもやりかたがあり、それぞれの進めかたにも特徴があると思われる。これらを体力づくりとして地域の特性を活用したり、施設、用具をくふうする根本となるのだと思う。したがって、これらのことを考えながら体力づくりの範囲を広げて計画することがたいせつである。これらの指導の中心は教科時体育であるが、それが生徒の日常生活に生かされるようになってこそ、成果をあげることができるのではないだろうか。

（ア）体力づくりの実践計画

体力づくりのための全体的構想によって、現在とられている学校教育において教科時体育や特別教育活動、学校行事等、その他の教育活動において、何を主としてとりあげ、どのような実践が体力づくりにむいているかを見きわめ、これを計画の中に設定されることが考えられなければならない。この場合、体力づくりは学校生活の全活動を中心としてとりあげる必要がある。時にはある教育活動を中心にとりあげ、そこでの具体化をまず実践の糸口として考えることもできる。

（イ）体力づくりのとらえ方

知的教科の学習では、生徒のもっている知識や理解について、なんらかの方法によってテストをして、その習得の程度をたかめたり、学習の方法や計画について反省したりして、対策をたて改善しながら学習を進める。体力を高めようとするならば、これと同様に生徒の体力の現状を知って、それにもとづいての指導計画を立て、体力を高める指導を行なわねばならない。体力づくりをするならば、まず生徒の体力の実態を知ることがたいせつである。体力を知る方法としては、スポーツテストを通してその結果を処理して他と比較したり、活用したりすることが必要である。その活用として生徒にとって次のようなことが考えられる。

○ 自分の能力を知ることができる。

測定の結果、性別に評価されたり、本市のように奨励の意味で一定の規準をもうけてやると、自己の能力を最大限に発揮しようと、常時努力をするため体力づくりの目標をもつことができる。つまり自分の長所、短所を発見することができ、積極的に体力づくりをす

る手がかりをつかむことができる。

- 発達の過程を知ることができる。

スポーツテストを年2回（6月，10月）実施し，その測定値を追求していくと，各人がどのような発達をしているかがわかり，また市平均，県平均，全国平均とくらべることができる。

- 学習活動が意欲的になる。

スポーツテストを実施すると，測定方法や測定の結果を理解し，テストを実施したり，結果を討議したりすることによって，テストに興味をもち，スポーツ活動への意欲を高め体力づくりへの動機づけとなる。

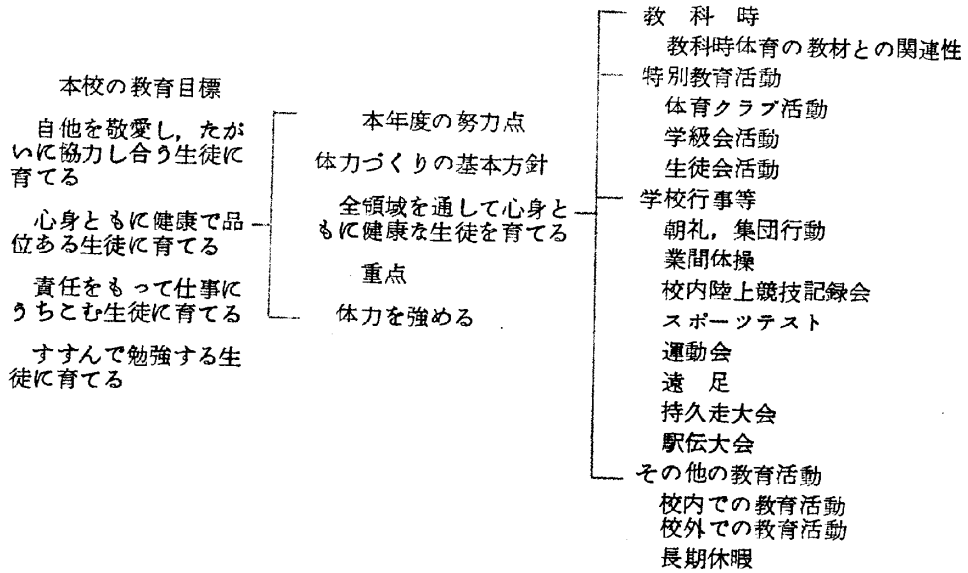
また教師にとってはつぎのようなことが考えられる。

- テストの結果を性別，年齢別，学年別，学級別等に分けたりして，各テストの種目別の測定値の度数分布表，最高値，最低値，平均値，標準偏差などを算出して，相互に比較したりして，各個人ともに学校，学年，学級などが，体力や運動能力の面でどのような位置にあるか，どんな特徴があるかなどがおさえられて，本校の長所，短所の資料が得られ，それにもとづいて学習計画の指導やグループの編成をしたり，到達目標を設定したり，指導の反省ができるのである。このような場合，これらの数値を図表化したりして学校内や教室内に掲示して現状を認識させ，スポーツ活動に強い関心をもたせるようにする。
- テストの結果を家庭に知らせたりして，学校の活動に対して家庭の協力を得るようになる。
- テストの結果は，体育の年間計画の作成や学習指導に活用ができる。

4 体力づくりの全体計画

体力づくりの場面は生徒の生活全般にわたって計画されなければならない。このことを体力づくりの全体計画といっている。しかしあくまでも学校教育の目標に従い，努力点を達成する意味においても，あくまでも教科時体育が土台になり，まず教科時ではどんなことができるかを研究し，それにもとづいて不足していることがらについて，他の領域（学校行事等，特別教育活動，その他の教育活動）への発展をはかり効果をあげるようにする。

(1) 体力づくりの全体計画構造図



5 体力づくり全体計画の内部の構成

(1) 体力づくりコーナー

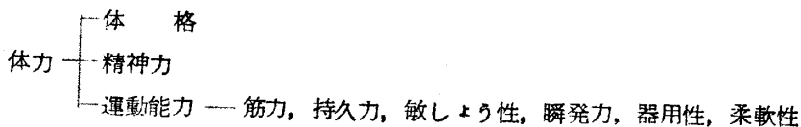
ア 体力づくりコーナーの設置について

(ア) 運動場での体力づくりコーナー

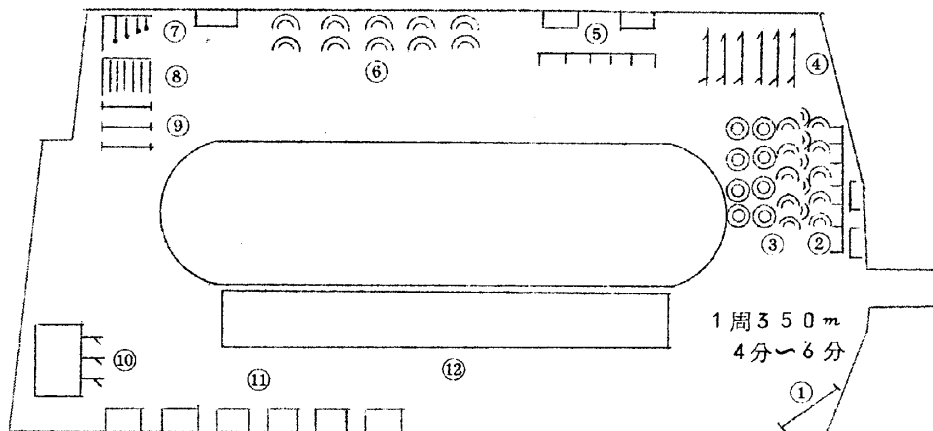
過去3カ年間の運動能力テスト、体力診断テストの結果、本校生徒の体力の劣っている点を是正し、今後の体力づくりに重点的に指導の手をのばしていくようにする。そのため技術科と協力して自作のものを作り、体育の教科時はもちろん、体育の生活化をはかるため、体育クラブ、余暇時間、その他の遊びの時に、いつでもだれでも活用できる施設を作った。特に次の点を考慮して作成した。

- 現有する固定施設を生かす。
- グランドへの直接影響のないようにする。
- 施設が安全でかつ活用しやすいようにする。
- 施設に対する経費がかからないようにする。
- 生徒の体力の実態に即したものにす。

また体力の内容のおさめかたとして、次のように考えた。



(イ) 体力づくりコーナーの略図



体力づくりコーナーは狭いグラウンドを活用するため、グラウンドの周囲の樹木の間をぬって全長350mの総合的な体力養成の場とした。

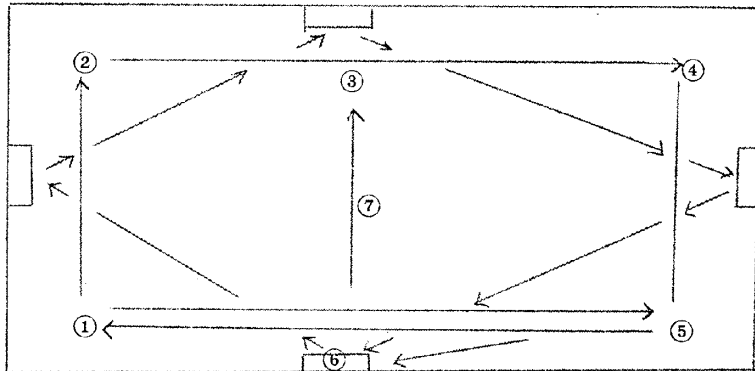
(ウ) 体力づくりコーナーの順序とねらい

順路	回数	施設名	体 力					回数	方 法	
			敏し う性	筋力	持久 力	瞬発 力	柔軟 性			器用 性
①	1	運 動 場					○		1	準 備 運 動
②	5	低 鉄 棒		○	○			○	8	連 続 さ か あ が り
③	10	タ イ ヤ	○	○					65	タ イ ヤ 跳 び
④	1	平 行 棒		○	○				4	腕 立 て 渡 り
⑤	5 10	高 鉄 棒			○				6	懸 垂 腕 屈 伸
⑥	1	タ イ ヤ	○					○	10	ジグザグ前進走
⑦	5	ポ ー ル タ ッ チ				○			5	垂 直 と び
⑧	1	と う は ん 棒		○	○				10	棒 登 り
⑨	1	リ ン ボ ー					○		3	上 体 背 す じ そ ら し
⑩	5	倒 立 板						○	1	腕 立 て 倒 立
⑪	50	ベ ン チ		○	○				10	踏 み 台 昇 降
⑫	1	直 走 路	○						1	ジ ョ ッ キ ン グ 疾 走

(エ) 体育館での体力づくり

体育館で行なう教材内容やクラブ活動にあたっては、次の種目を1セットやるようにする。

(オ) 実施方法の略図



(カ) 実施方法の順序とねらい

順路	回数	方 法	体 力					その他	
			敏し う性	筋力	持久力	瞬発力	柔軟性		器用性
①	10	腕立て腕屈伸		○					
②	10	背おこし					○		
③	10	しゃがみとび		○	○				
④	10	大股とび				○			
⑤	10	バスケットリング へのジャンピング		○	○	○			
⑥	100	反復横とび	○						

(2) 体力づくりコーナーの活用

体力は継続的な鍛錬によって少しずつ向上していくもので、教科時体育の活用、各体育クラブの活用、体育の生活化（遊びの中、余暇時間）の活用の三点に重点をおく。

ア 教科時の活用

教科時体育では、準備、補助運動を年間を通して、準備時間から始めて授業に流れるために必ず1セット行なう。またこのコーナーの各施設を教材内容としても活用している。例えば、陸上競技では筋力養成として、ベンチでの踏み台昇降運動を行ない、跳躍養成ではタイヤでのタイヤ跳びを用いている。

- 。 ボール運動ではジャンプを主としてのボールタッチ、タイヤのジグザク走で下半身の柔軟敏しう性をねる。
- 。 器械運動では平行棒、倒立板、とりはん棒を使用するというように活用範囲は非常に広くなる。

イ 体育クラブでの活用

体育クラブにおける体力づくりコーナーは準備運動や補助運動に活用し、各クラブともその特色をいかした利用法があるため、体力づくりの各施設を十分研究して実施するように指導している。

○ 陸上クラブ

タイヤでの横とび、直走路、踏み台昇降での上がりおり、平行棒での腕立て懸垂姿勢によるかけ足ももあげの練習。

○ 体操クラブ

倒立板、ベンチの片足渡り、リンボーでの背すじそらし、タイヤでの上体おこし、チエン登り、棒登り。

○ バレーボールクラブ

ボールジャンプ、タイヤとび、倒立板での垂直とび、踏み台昇降の上りおり。

○ バスケットボールクラブ

ボールジャンプ、タイヤのジグザグ走、タイヤでの上体おこし、

○ 野球クラブ

ボールジャンプ、踏み台昇降の上りおり、タイヤのジグザグ走、リンボーでの上体そらし、タイヤとび。

○ テニスクラブ

タイヤのジグザグ走、ボールジャンプ、リンボーでの上体そらし。

ウ 余暇時間の活用

生徒自身が余暇時間（自由時）を自主的にかつ自由に自己の体力向上のために、トレーニングに励むように、あらゆる機会をとらえて指導の手をのばし、余暇時間の活用に努め、特に自己の体力を認識させると同時に、体力向上の意欲づけの機会として、スポーツテストの結果をもとにして各個人に適したものを与えてやる。また体力づくりコーナーの使用にあたっては、特に考慮しなくてはならないのは、体育クラブが始まって使用可能であるようにして、大いに活用させるようにしておくことである。

(3) 体力づくりコーナーの実施上の留意点

- 各間はグループ単位でジョッキンクしながら進む。
- 前のグループが終わったら次のグループが始める。
- 次のセットにはいる時に時間がある時はスタートの位置でジョッキンクして待つ。
- 最初は1セット、次第に2セットぐらいまでもっていく。
- グループ編成は体力差に応じて作ってやる。そのためにはスポーツテストの判定結果をもとにして体力別グループを作る。
- 年間を通じて必ず行なう。
- 各種目を一つ一つ正確に行ない、疲れても休まない。
- 時おり所要タイム、脈はくを調べる。

(4) 学校行事等における体力づくり

ア スポーツテストの完全実施

年2回（6月、10月）実施、その結果各自に体力判定図をかかせ、自己の体力のおちく

ほみを図表を通して認識させる。なお実施にあたっては1カ月前に記録(市体力テスト検定合格規準)を掲示して奨励する。そのために使用する用具は自由に貸与する。

イ 校内陸上競技記録会

年1回(5月)実施、地区陸上競技大会の種目に準じて、学年内の男女別学級対抗としてやる。選手以外のものは一般種目を選択し、その力を競うクラスマッチとする。

ウ 運動会

年1回(9月)実施、陸上競技形式の中にも、生徒会で選択した種目をおりまぜて学年内の学級対抗とする。

エ 遠足

年1回(11月)実施、学年別に場所を選定して徒歩で1日を歩いて自己の体力を知る。

オ 校内持久走大会

年7回(4月, 10月, 11月, 12月, 1月, 2月, 3月)実施、このうち2回は、校内駅伝、町内駅伝が含まれる。学年内の学級対抗としたり、全校対抗としたりする。校内駅伝では各学級男女別に各2チームずつ選出させ、学級対抗とする。町内駅伝は町内の人数を調整するため、単独町内と合併町内とに区分する。練習方法は学校を基点としてグループ単位で行なう。

カ 集団行動の徹底

本校の日課表の中で前期(10月末日まで)では次のようになっている。

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日
朝礼 行進 行進 歌声 読書 静座

また昼休み終了後には全体朝礼の隊形に整列して業間体操を実施したり、フォークダンスを実施する。後期の日課表では業間体操の時間には風が強い日には中止し、フォークダンスか、学級内での自由な遊びとしている。

(5) 特別教育活動における体力づくり

ア 学級活動

学級担任を中心として学級活動の時間に体力の重要性をとき「私の体力」(別紙参照)に記入させ、家庭に知らせる。また体力判定図をかかせる。レクリエーションの分野でも学期に1回とり入れる。そのためには学年、学級が重複しないように割当て表を作ってやる。

イ 体育クラブ(計画的指導)

毎週火曜日7校時限には全員校庭にて陸上競技的種目(走, 跳, 投)や体育館での室内種目をグループ単位で行なう。(これはおもに部活動を行なう生徒である)。また他の生徒は一週一時間のクラブ活動をたのしく味わっている。

ウ 生徒会活動(クラスマッチの実施)

バレーボールのクラスマッチは年2回(6月, 10月)実施する。

バスケットボールのクラスマッチは年3回(11月, 12月, 1月)実施する。

サッカーのクラスマッチは年2回（12月，1月）実施する。

実施方法は学年内のリーグ戦を行ない，学年入れ替えをやらせる。全員が必ず2種目を選択して出場できる。実施時間のとり方は始業時前，昼休み，放課後等を当てる。練習日程や大会規定は1カ月前に知らせ，練習日程を学級単位で作らせる。その結果，各学級にボールの貸与をする。

(6) 長期休業中における体力づくり

ア 夏期休業

夏休みの生活時間の中に組み入れて，起床と同時に次の種目を3セット実施する。

腕立て伏臥，上体おこし，膝の屈伸，バーピーテスト，背すじそらし各10回行なり。休業中はやゝもすると生活が乱れがちであるので，自然に体力も劣ってしまう。そのため自主的にかつ効果的なものを選んで課題を与える。実施の有無はカードに記入させ，休業後提出させるようにする。

イ 冬期休業

年末でもあり各家庭では多忙であるが，新学期早々に町内別駅伝を計画しているので，生徒たちは町内別に集合して，学校を基点とした指定場所で男子2000m，女子1000mの距離を走る。時間は8時30分から9時30分までで，走り終わったならば係の先生に出席を記入してから帰宅する。

	日	27		28		29		4		5		6	
		出席	百分率	出席	百分率	出席	百分率	出席	百分率	出席	百分率	出席	百分率
1 男	80	65	81	63	78	58	72	40	50	36	45	52	65
2 男	81	57	70	44	54	36	44	22	27	26	32	22	27
3 男	76	53	69	56	73	47	61	49	64	43	56	34	44
1 女	68	54	79	50	73	41	60	36	52	38	55	32	47
2 女	73	62	84	58	79	45	61	38	52	34	46	30	41
3 女	73	50	68	47	64	45	61	36	49	30	41	24	32

(7) 指導体制づくり

生徒の体力をつけるためには前述したように種々の場面があるが，概して中学校では教科担任制であるため，他教科との関係が困難をきたす傾向があるが，本校では職員研修の場で現在の生徒の体力について十分話し合い，協力体制を作りおりにふれ余暇時間をさいて，放課後汗を流して体力づくりコーナーのために土方をしたり，クラスマッチの練習やゲームの時には員数外として出場してもらったり，昼休み等でも教師自らの体力を向上する意味で，生徒と共に戸外で一緒になって活動しているので，生徒もよろこんでいる。

職員研修の場で体力づくりの共通理解をはかるためにとりあげた内容は，

- 体力づくりの必要性

本校生徒のスポーツテストの結果、全国、県、市との平均値を比較してみて、その必要性和目的、順序等を理解してもらった。

- 具体的方法の指示

体力づくりコーナーの設置に伴って、その負荷の量、強度、順序、練習方法等、実施にあたっての具体的方法を話し合った。

- 日常化への指導

自主的に生活の中にとり入れるよう指導するためには、教師自身ができるだけ余暇時間をさいて、生徒の中にとけこみともに汗を流すようにする。また運動施設開放中は共に運動をしながら危険防止、用具の使用法、人員の整理などに協力してもらうようにする。

4 体力づくりの成果と反省

前述したように「体力づくり」のためいろいろなことをやってきたが、これらのひとつひとつは「体力づくり」の成果をあげる上で大きな役割を果たしてきた。別表に示されているように、体力は年々向上の一途をたどっている。全国平均値と比較すると男子では体力診断テストにおいて、握力、立位体前屈、踏み台昇降運動がわずかではあるが劣っている。女子では踏み台昇降運動のみが劣っている。また運動能力テストにおいては、男子では50m走とボール投げがわずかではあるが劣っており、女子では斜懸垂が劣っているが全体的には向上をたどってきている。すなわち体力の向上は単に体育の教科時だけでなく、生徒が積極的に自己の体力の欠陥を補うために、体力づくりコーナーを活用したことにあり、その果たした役割りが大きくものをいったのではないだろうか。また市の体力検定合格者数は下表の通りである。

男子	在籍	合格者	百分率
1 男	80	2	2.5
2 男	81	11	13.5
3 男	76	36	47.3
計	237	49	20.6

女子	在籍	合格者	百分率
1 女	68	7	10.2
2 女	73	21	28.7
3 女	73	15	20.5
計	214	45	20.1

この結果男子は3年生が特によかった。女子は2年生がよかった。また本校のような中規模学校の生徒数の割にはまあまあという所であったが1年生の指導には本格的な手を加えるようにしなくてはいけない。今後の課題として次のようなことがあげられる。

- 業間体操の後期の位置づけ
- 補強運動の選び方
- 体力と技能の関係
- グループの細分化
- 補強運動の時間と主教材の関係

○冬期クラブのあり方
 等多々あると思う。

ま と め

生徒の体力をたかめるためにこのような体力づくりコーナーや、あらゆる教育活割の場・全職員の共通理解のもとに実施してきたが、研究の未熟や指導力の不足で予期するような成果をあげることができなかった。これからも大いにくふうして生徒の将来に“苦しめられたけれども、あの当時こんなことをやったおかげで、私たちの体力はついたのである。”といわれるようにしていきたいと思う。またこの実践記録はあくまでも本校職員が一丸となって生徒の体力づくりをどうするかを職員研修でとりあげ、全員協力一致でこのような方向に向ってきたためである。したがって学校における体力づくりは教科時体育の時間がその核心にならなければならないが、ただ単に週2〜3時間ではどの程度まで効果をあげるかは疑問であり、教科以外の活動の教育の場において、もっと綿密な計画のもとに実行し、記録をとって行けばよいのではないだろうか。

資 料

スポーツテストの一考察

運動能力テストの相関について

期日 842年6月1日実施

対象 中学3年男子 69名 (在籍の91%)

想定 中学3年男子は身体的発達段階からみると急激に成長する時期である。それに伴ない運動能力はどうであるか。特に走と跳の関係には何等かの結びつきがあるのではないか。即ち50m走の良い者は走り幅とびにおいても好記録を得るのではないか。またその反対に50m走の劣っている者は走り幅とびも劣っているだろうと思ひ調査してみた。

50m走と走り幅とびの相関について

50m走		走り幅とび		備考
記録区分(秒)	人数	記録区分(m)	人数	
6.7~6.9	3	5.01~5.25	1	区間のとりかたはスポーツテストの集計表に準ずる。
7.0~7.2	2	4.76~5.00	3	
7.3~7.5	12	4.51~4.75	7	
7.6~7.8	21	4.26~4.50	16	
7.9~8.1	7	4.01~4.25	18	
8.2~8.4	9	3.76~4.00	13	
8.5~8.7	1	3.51~3.75	7	
8.8~9.0	2	3.26~3.50	4	
9.1~9.3	2			
計	69	計	69	

50m走 平均 7.78
 標準偏差 0.55
 走り幅とび 平均 4.16
 標準偏差 1.683

50m走と走り幅とびの相関係数
 0.835

50m走と走り幅とびの相関図

走り幅とび (m) 50m走 (秒)	5.25 ~5.01	5.00 ~4.76	4.75 ~4.51	4.50 ~4.26	4.25 ~4.01	4.00 ~3.76	3.75 ~3.51	3.50 ~3.26	計
6.7~6.9		○	○ ○						3
7.0~7.2	○	○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○					12
7.3~7.5			○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○				12
7.6~7.8		○		○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○		21
7.9~8.1					○ ○ ○ ○	○ ○	○		7
8.2~8.4						○ ○ ○ ○ ○ ○		○	9
8.5~8.7							○		1
8.8~9.0							○	○	2
9.1~9.3								○ ○	2
計	1	3	7	16	18	13	7	4	69 69

結論 上の相関図や相関係数をみてもわかるように、50m走のよい者は走り幅とびもよく50m走の悪いものは走り幅とびも悪い。即ち順相関の形になっている。この結果からいえることは、走り幅とびの記録を向上させるには、50m走(走力)に力を注ぐようにしたのがよい。スピードのある走力は跳力に大なる影響があることがこの相関表、相関係数から実証された。

ハンドボール投げと懸垂腕屈伸の相関について

ハンドボール投げと懸垂腕屈伸の相関図

m	ハンドボール投げ															計	ハンドボール投げ		懸垂腕屈伸		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15	記録区 分(m)	人数	記録区 分(m)	人数
14																	0				
15				○													1	15	1	0	0
16					○	○											2	16	2	1	1
17				○													1	17	1	2	0
18																	0	18	0	3	3
19								○									1	19	1	4	6
20				○		○											2	20	2	5	9
21	○					○	○										3	21	3	6	13
22				○	○	○	○	○	○				○	○			11	22	11	7	6
23				○	○	○			○				○				6	23	6	8	8
24						○	○	○		○							4	24	4	9	8
25			○		○	○	○		○								6	25	6	10	4
26			○	○	○		○							○			8	26	8	11	3
27						○	○	○	○	○	○	○					9	27	9	12	8
28				○			○	○	○	○				○			7	28	7	13	0
29																	0	29	0	14	1
30								○		○	○						3	30	3	15	0
31							○		○		○	○					4	31	4	16	0
32																	0	32	0		
33																	0	33	0		
34																	0	34	0		
35																	0	35	0		
36									○								1	36	1		
計	0	1	0	3	6	9	13	6	8	8	4	3	8	0	1	0	69 69	合計	69	計	69

ハンドボール投げ 平均 24.72 懸垂腕屈伸 平均 7.79
 標準偏差 3.89 標準偏差 2.64

ハンドボール投げと懸垂腕屈伸の相関係数 0.405

この結果速投力のあるものが必ずしも懸垂力が大であるという結果は得ることができなかった。しかしある程度は関係があるということが、この相関図に表われているがまだその他の関係の要因があるのではないかと思う。

男子スポーツテスト3カ年の比較表

○印は全国平均以上のもの

県平均は39年度 全国平均は41年度

種目		1学年	2学年	3学年
反復横とび 回	40			33.7
	41		36.5	37.1
	42	34.8	38.8○	41.50
	県 全国	35.3	37.1	38.4
垂 直とび cm	40			36.6
	41		39.5	47.8
	42	34.7	44.2	50.3○
	県 全国	39.9	44.7	49.6
背 筋 力 Kg	40			78.9
	41		83.4	
	42	76.4	92.4	
	県 全国	85.1	99.4	
握 力 Kg	40			18.3
	41		21.2	29.3
	42	21.1	25.5	34.3
	県 全国	24.0	29.3	35.1
伏臥上体 そらし cm	40			49.1
	41		53.1	54.2
	42	51.2○	53.2○	54.3○
	県 全国	48.8	51.1	53.4
立位体前屈 cm	40			8.3
	41		8.3	10.1
	42	10.2○	9.8	12.5
	県 全国	10.1	11.7	12.9

種目		1学年	2学年	3学年
踏み台昇降	40			57.1
	41		70.5	59.6
	42	65.2	63.6	63.1
	県 全国	65.5	64.6	65.0
50m走 秒	40			8.7
	41		8.7	8.2
	42	8.5	8.2	7.9
	県 全国	8.5	8.2	7.7
走 り 幅 とび m	40			314.5
	41		327.3	367.1
	42	362.3○	363.3	416.0○
	県 全国	341.5	369.8	396.8
ハンドボ ール投げ m	40			16.5
	41		16.7	19.4
	42	19.7	21.7	24.7
	県 全国	18.5	21.3	24.2
懸 垂 回	40			3.8
	41		4.1	5.0
	42	4.5○	5.2○	7.8○
	県 全国	4.3	5.4	6.6
持 久 走 分	40			7'04"
	41		6'33"	6'28"
	42	6'37"○	6'28"	6'07"○
	県 全国	6'36"	6'23"	6'13"
		6'51"	6'28"	6'16"

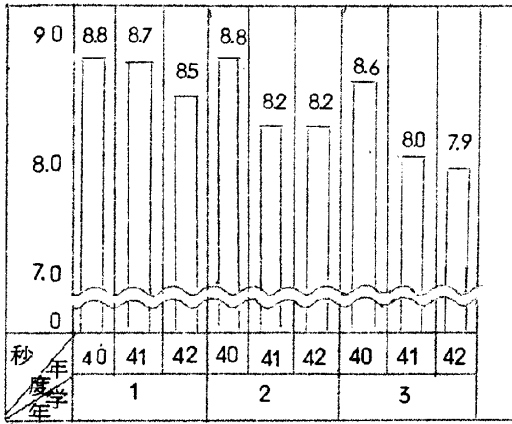
女子スポーツテスト2カ年の比較表

種目	測定年度	1学年	2学年	3学年
反復横とび 回	41		30.6	31.4
	42	36.1°	37.2°	36.8°
	県			
	全国	34.0	34.6	35.2
垂直とび cm	41		32.1	32.7
	42	35.7°	39.8°	39.7°
	県			
	全国	33.5	35.1	36.2
背筋力 Kg	41		65.0	65.1
	42	63.2	78.4°	78.8°
	県			
	全国	64.5	69.5	77.5
握力 Kg	41		24.9	24.2
	42	21.1	25.3°	26.9°
	県			
	全国	21.9	24.2	25.9
伏臥上体 そらし cm	41		46.8	48.8
	42	56.8°	58.9°	59.2°
	県			
	全国	52.1	54.3	56.0
立位体前屈 cm	41		13.9	14.2
	42	12.4	15.0°	16.9°
	県			
	全国	13.0	14.4	15.2

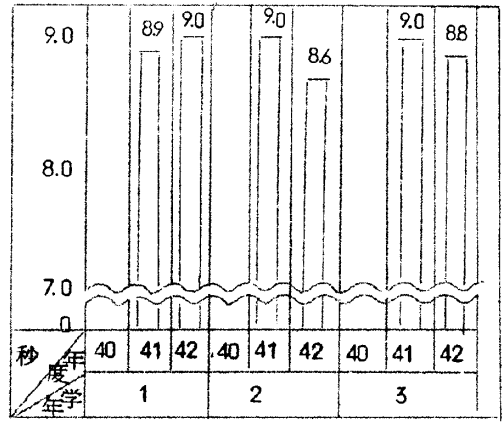
種目	測定年度	1学年	2学年	3学年
踏み台 昇降運動	41		59.5	59.3
	42	60.3	54.7	57.3
	県			
	全国	62.2	60.3	60.6
50m走 秒	41		8'9"	8'8"
	42	9'0"	8'6"	8'8"
	県	9'0"	9'0"	8'9"
	全国	9'0"	8'9"	8'9"
走り幅 とび cm	41		325.1	319.0
	42	327.3°	338.2°	331.8°
	県	302.5	312.5	314.5
	全国	305.5	313.7	316.5
ハンドボ ール投げ m	41		13.5	13.4
	42	16.5°	16.8°	16.4°
	県	14.9	10.1	16.8
	全国	14.3	15.0	16.0
斜懸垂 回	41		35.1	25.6
	42	23.1	21.8	20.4
	県	29.2	26.5	25.7
	全国	26.9	27.3	27.8
持久走 分	41		4'41"	4'49"
	42	4'47"	4'37"	4'40"
	県	4'45"	4'47"	4'55"
	全国	5'03"	4'49"	5'10"

過去3カ年のスポーツテスト結果一表

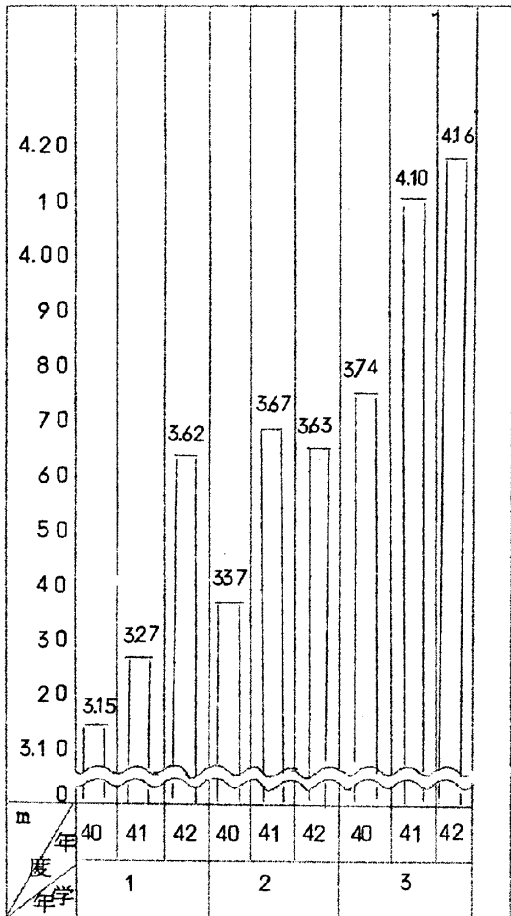
男子 50m走



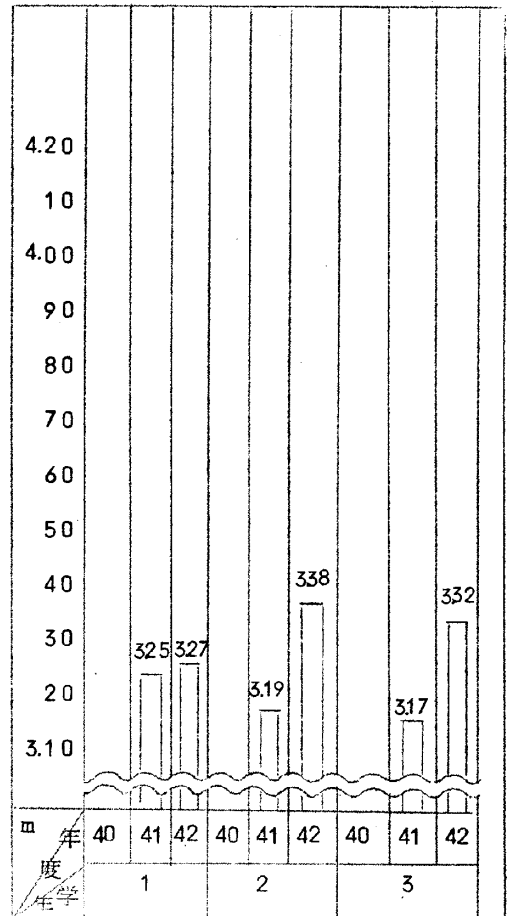
女子 50m走



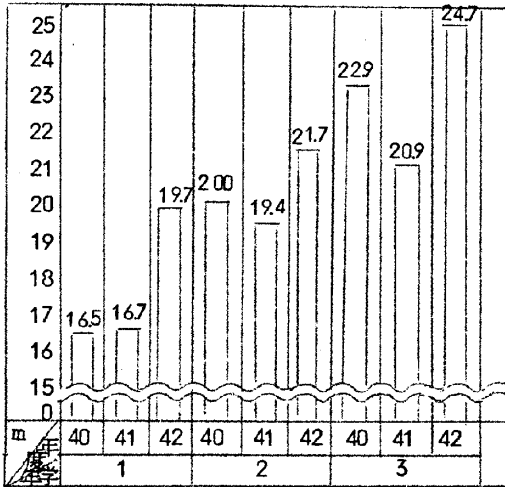
男子 走り幅とび



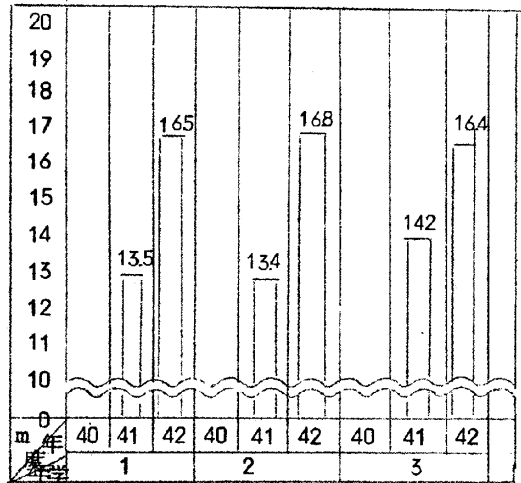
女子 走り幅とび



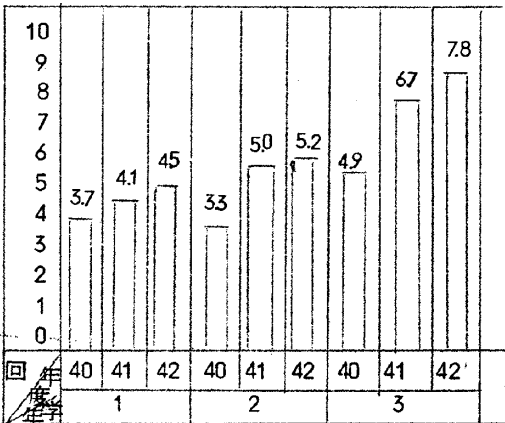
男子 ハンドボール投げ



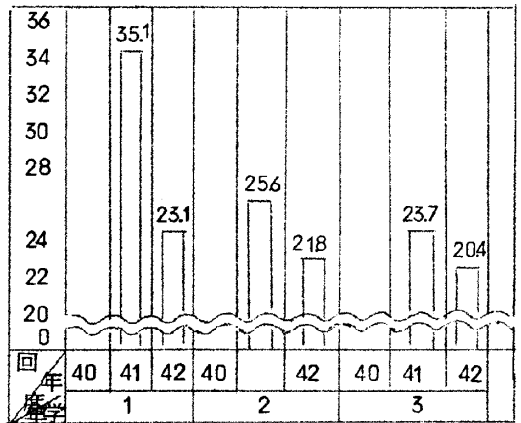
女子 ハンドボール投げ



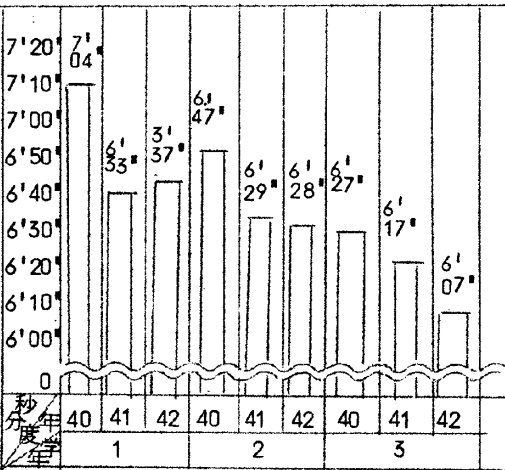
男子 けんすい



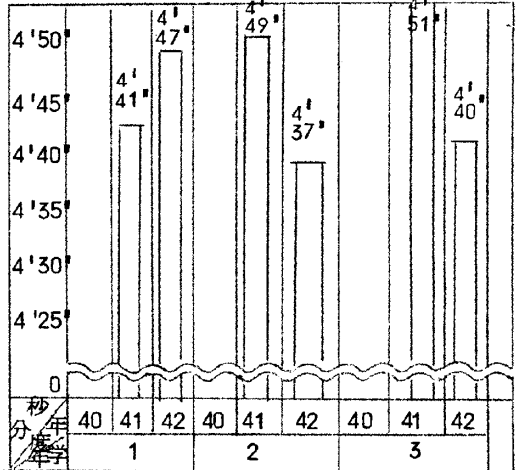
女子 斜けんすい

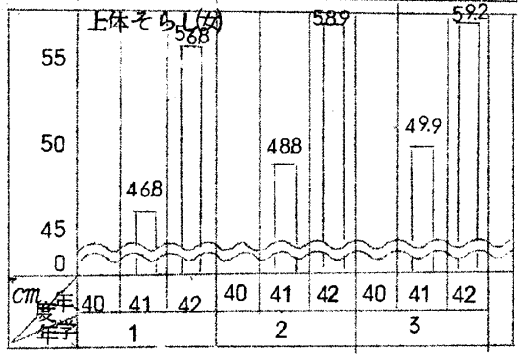
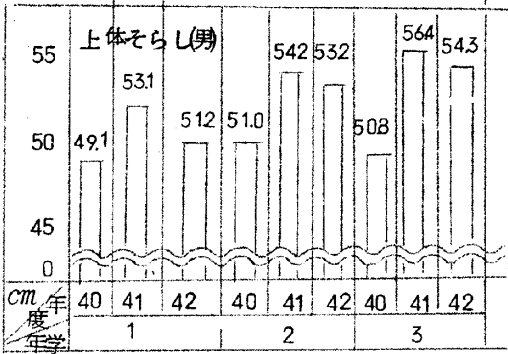
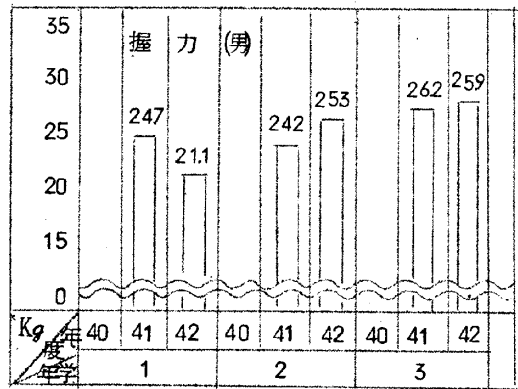
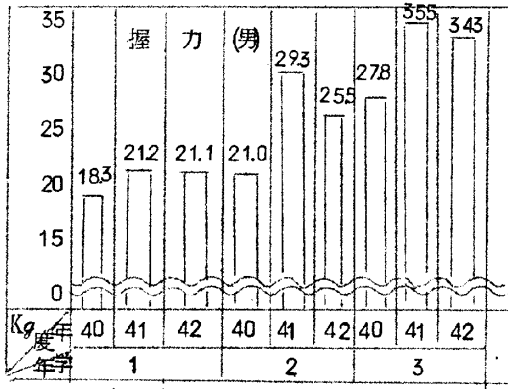


男子 1500m走

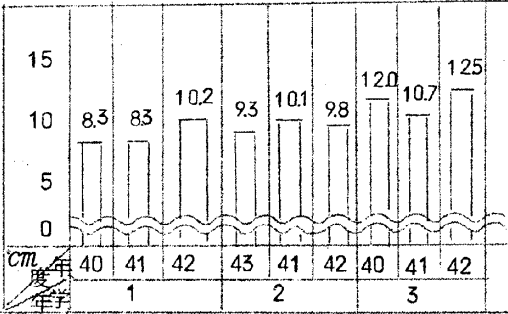


女子 1000m走

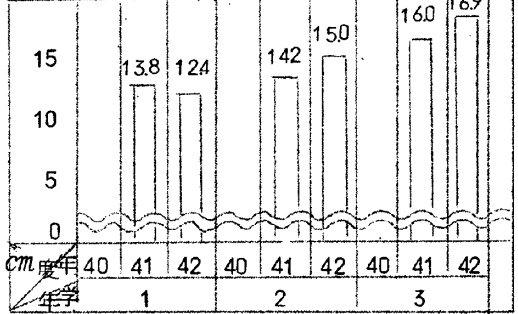




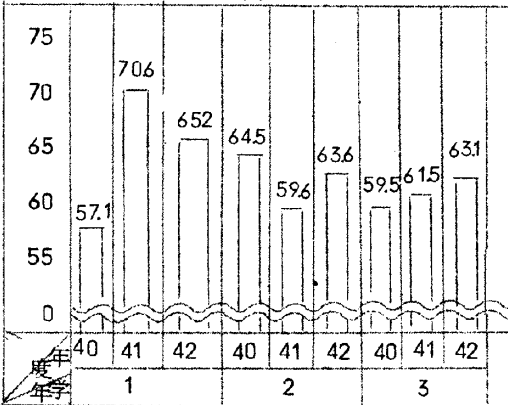
立位体前屈 (男)



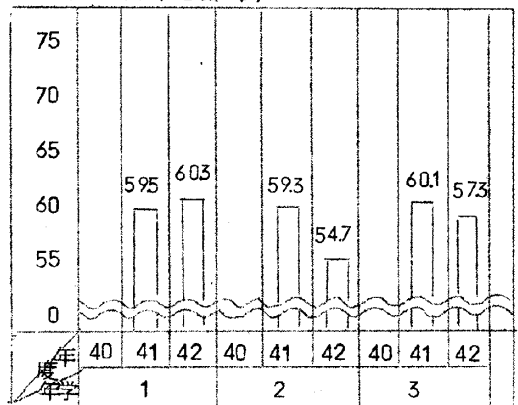
立位体前屈 (女)



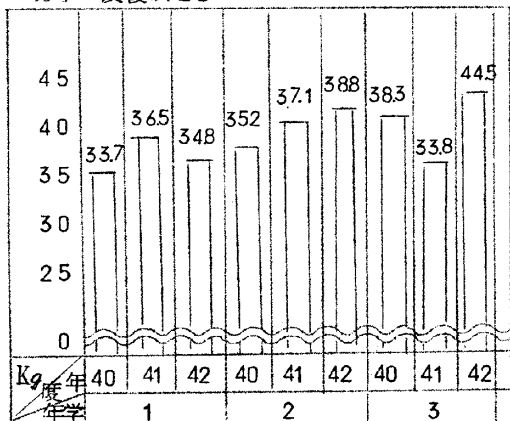
踏み台昇降運動 (男)



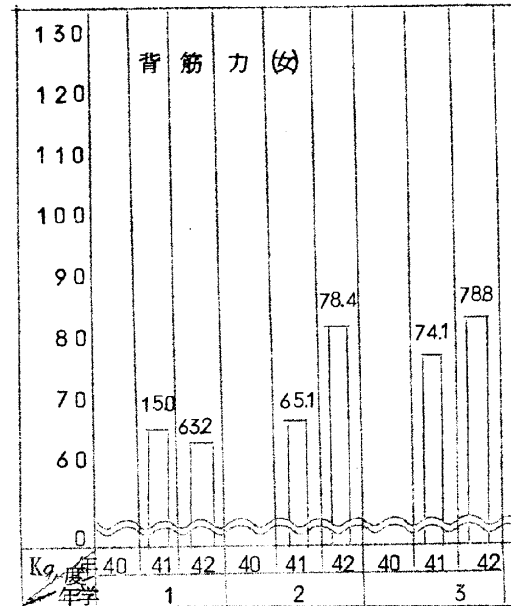
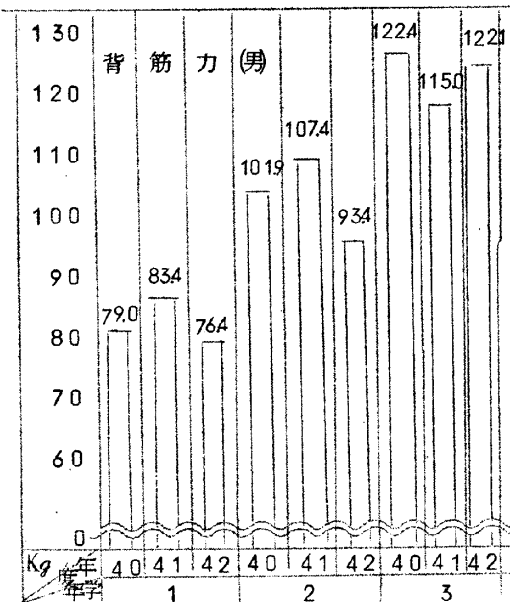
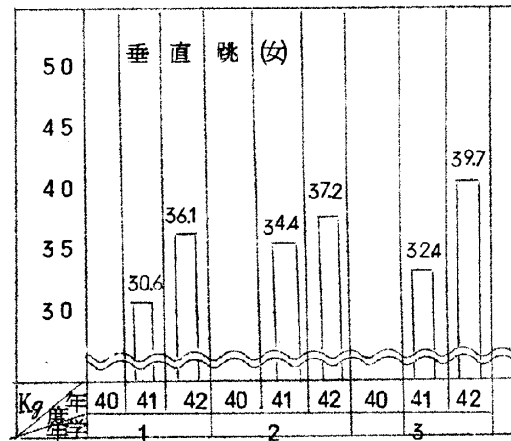
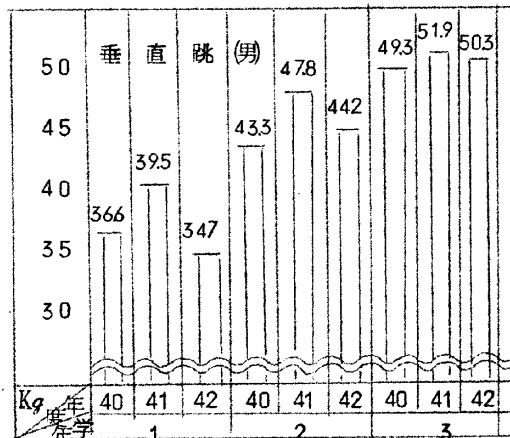
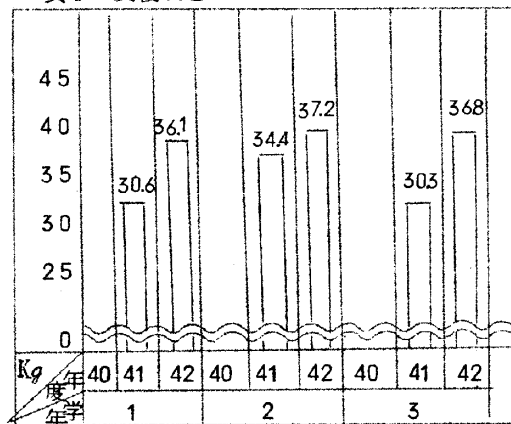
踏み台昇降運動 (女)



男子 反復横とび



女子 反復横とび



私の体力

氏名

テスト別	NO	種目	学年 実施月 項目	1		2		3	
				6	10	6	10	6	10
				記録	平均得点	記録	平均得点	記録	平均得点
体力診断テスト	1	反復横とび	回						
	2	垂直とび	cm						
	3	背筋力	Kg						
	4	握力	Kg						
	5	伏臥上体そらし	cm						
	6	立位体前屈	cm						
	7	踏み台昇降							
	得点合計								
判定									
運動能力テスト	1	50m走	秒						
	2	走り幅とび	m						
	3	ハンドボール投げ	m						
	4	けんすい	回						
	5	持久走	秒						
	得点合計								
判定									

担任印	保護者印	担任印	保護者印	担任印	保護者印	担任印	保護者印	担任印	保護者印	担任印	保護者印
-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------

感想

体力づくりの全体計画が、学校の教育目標、努力点、具体策をふまてたてられ、また体力づくりの場が適切にとらえられ、いろいろな機会に積極的に指導しようとする意欲がじゆうぶんうかがわれる。

体力づくりコーナーの整備と活用はよく研究されており、他校でも大いに参考にしていきたい。指導体制の確立は、特に中学校では困難な点であるが、それに対する配慮が適切になされている。能力差を考慮して実施しているが、今後さらに具体的な研究を続けられるように期待したい。