

研究主題

「体力を向上させることで、スポーツ
の競技力向上及び生涯を通して
健康への意識改革」



鎌倉市立御成中学校
伊東 良祐

今回の研究主題は、「体力を向上させることで、スポーツの競技力向上及び生涯を通して健康への意識改革」です。
よろしくお願いします。

鎌倉市立御成中学校



御用邸の跡地に御成小学校と併設され、その後、現在の場所に。学区は広く、稲村ヶ崎から江ノ電を利用して登校してくる生徒もいる。



校舎から見える海が
最高に素敵♡

まずは本校の鎌倉市立御成中学校の紹介を少しさせていただきます。鎌倉駅から一番近くの中学校になり、以前は御用邸の跡地に御成小学校と併設されていました。現在の丘の上に移設されて60年近くになります。

学区はとても広く、稲村ヶ崎や極楽寺から江ノ電に乗って登校してくる生徒もいます。

生徒の様子

<学級数>

1年生から3・4・4クラス
特別支援学級が3クラス

<運動部>

軟式野球・サッカー・卓球
剣道・バレーボール・ソフトテニス
バスケットボール



☆運動部に所属する生徒が7割程度。また、クラブチームや外部機関で運動している生徒も数人いる。全体的に体を動かすことが好きな生徒が多い。

学級数は、1年生から3クラス、4クラス、4クラスで、特別支援級が肢体学級も入れて3クラスあります。

生徒数は382人で中規模の学校になります。

部活動を楽しみにしている生徒も多く、運動部では、軟式野球・サッカー・卓球・剣道・バレーボール・ソフトテニス・バスケットボールがあります。最近では、外部のクラブチームに所属する生徒も数人います。

休み時間は、グラウンドで遊ぶ生徒も多く、全体的に体を動かすことが好きな生徒が多くいます。

しかしながら、各種目の得意不得意がはっきりしており、運動の二極化傾向が見られます。特に幼少期から「投げる運動」をあまり経験していない生徒は、腰を回転させたり、肘を前に出して投げたりする感覚が備わっていないことが多いです。

今回の研究の概要

令和元年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から、本校における全国及び神奈川県の体力の平均値を比べると、合計値のT得点については男子がプラス1.3点、女子はマイナス0.4～0.9点という結果が出ている。各種目においては男子で握力、ハンドボール投げが下回り、女子では握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳び、ハンドボール投げが下回っている。



今回の研究の概要です。

令和元年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果は上記のとおりでした。

今回の研究においては体力テストの数値をある一定の目安にしながらも、運動を習慣化することで、本質的な体力の向上を目指そうと考えました。

また、それぞれの体力が向上することによって、各スポーツの競技力向上に繋がられ、さらには、健康への意識改革の基礎を作れればと考えました。

※T得点・・・全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する。平均値50点、標準偏差10点の標準得点。

「T得点=50+10×(調査結果-平均値)/標準偏差」



今回の研究計画では、研究1年目に中学校2年生で新体力テストを行い、その結果から生徒の運動や体力に対する意識調査及びトレーニング内容を検討・実践し、再度新体力テストを行う予定でした。

しかし、新型コロナウイルスの影響から、年度始めに新体力テストを行うことができませんでした。

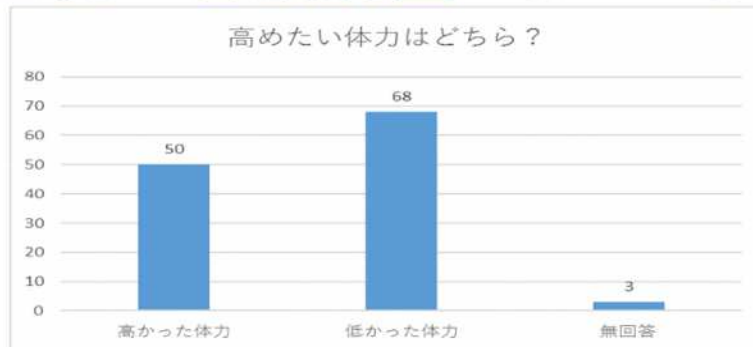
そのため、休校期間中を利用し、先に令和元年度(1年次)の新体力テストの結果より、生徒に意識調査及びトレーニング内容を検討・実践させました。

そして、休校明けに、授業前のトレーニングを行い、運動を継続して行うことで習慣化を狙い、年度の後半で新体力テストを実施しました。

その後、事後分析をすることによって、自分の体力への課題に対して考えさせました。

さらに、トレーニングを継続し、運動を習慣化することで、体力を上げ、スポーツへの興味関心を持たせ、スポーツへの競技力の向上と生涯に渡っての健康の意識を高めようと考えました。

生徒の意識調査 高めたい体力

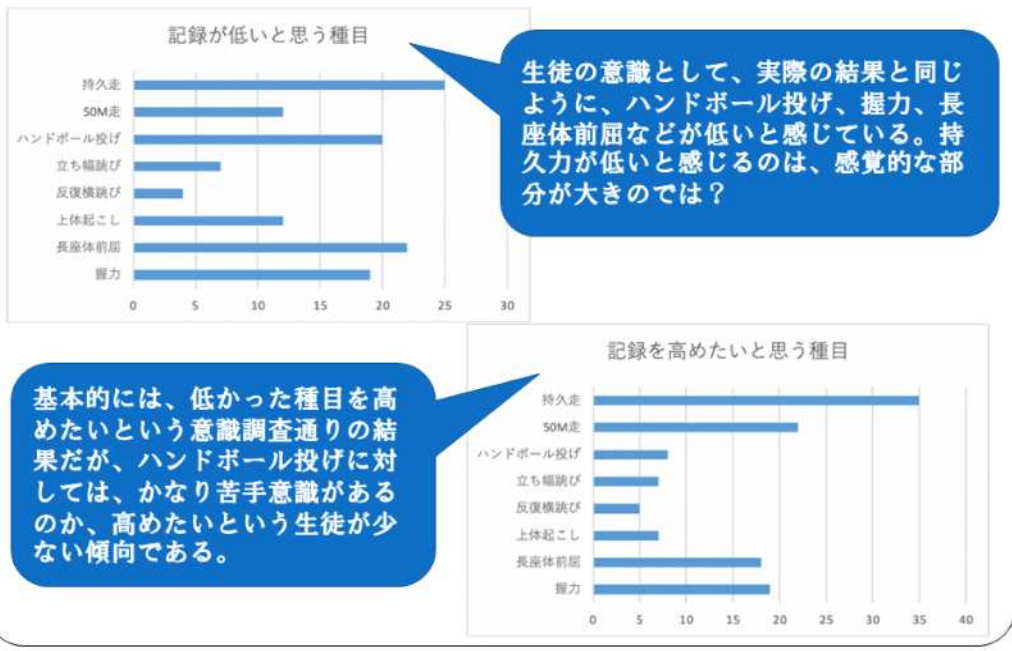


運動の習慣化を目指すにあたって、生徒の意識として体力テストにおける高かった体力を高めたいのか、低かった体力を高めたいのか確認した。若干の差ではあるが、低かった体力を高めたい生徒が多く、できないことをできるようにしたいという意識がわかる。

運動の習慣化を目指すにあたっては、生徒に運動に対する興味関心を待たせ、モチベーションを上げる必要があります。

生徒の意識調査では、令和元年度(1年次)の新体力テストにおいて体力が低かった種目を自覚させつつ、自分が今後伸ばしていきたい高めたい体力を選択させました。若干の差ではありますが、低かった体力を高めたい生徒が多く、できないことをできるようにしたいという意識が分かりました。

生徒の意識調査 新体力テスト



また、新体力テストにおける意識調査では、スライドのような結果になりました。生徒が主体的に体力の向上に取り組むためには、生徒自身が興味・関心を持って行なう必要があります。必ずしも数値が低かった種目に対して体力の向上を目指すだけでなく、数値が高かった種目をさらに伸ばすことも必要だと感じました。

生徒が習慣的に行う運動内容の作成（1）

Q4：上記の体力の種目を高めるためには、日ごろ、どのようなトレーニングを行えばよいか、具体的なトレーニング方法と考えられる運動効果について、下記の余白に記入してください。（ただし、授業のはじめら分程度で行えるトレーニング方法です。イラストでわかりやすく記入し、足りない場合には裏面を使って可。）

①クッションを用意 ②お尻の下にクッションを置く ③顔は前足指のまま上体を前にたおす

他にも...

- ・つま先だけでしゃがみ、体重をかけることにより太ももの筋力を伸ばすことが出来る（一回約1分）
- ・クッションを引いて段差をつけることにより、足の裏の筋力が伸びやすくなる

*毎朝、前屈をする。
1回10秒を何セットか。

- ・かかと、胸の骨をたたく。
- ・まぞはつかさずの姿勢。
- ・背中はずるめない。

ふくらはぎ・裏もも・アキレス腱が伸びる！

新型コロナウイルスの影響で、休校期間中や授業開始後も授業に一定の制限がかかる中で、生徒たちには意識調査の中で、体力を向上するためにトレーニング方法も考えさせました。

そして、夏休みを利用しながらトレーニングを実践し、運動を習慣化できるように取り組ませました。

スライドは、長座体前屈に対するトレーニング方法です。身体を倒す角度や、どこを意識して伸ばすのかしっかりと考えられています。

生徒が習慣的に行う運動内容の作成 (2)

グーパー法 (手を開く)

- ① 両手を前にだし、ひじを伸ばす。
- ② 両手を閉じる。(この時にグッと力をかける。)
- ③ ①に戻る。
- ④ これを60回位、続ける。(1秒:1回のリズムで)

このトレーニングは握力に大切な前腕筋を主たえてくれて、前腕筋をきたえると、うでずもろも強くなる。

やってみた感想

このグーパー法は大人でも100回が限界と聞いて、100回まで余裕だと思っやってみたら、想像以上にきつく、60回が限度でした。息切れなどはしなかったけど、前腕筋の所だけが疲れてぐったりする感じでした。グーをするときに力を強くかければ、より効果的ですが、その分疲れます。1日60回×5セットを目安にトレーニングして、いこうと思います。

スライドは握力測定に対するトレーニング方法です。単純にグーパーの動きですが、どこの筋肉に影響があるのか、また、実施した結果の感想も記入されています。

生徒が習慣的に行う運動内容の作成 (3)

ジャンプスリット

1 ひざの負担が大きいため、自前にスリットを行う。
かかとを上げてせり!!

2 両足を肩幅より少し広めに開く。

4 ふくらはぎと太ももで90度を作る

5 体を上げる時につま先で地面を押し、足先の上から手を上げる。ふくらはぎを意識!!

6 両足の上を同時に、両手を上げて、両足の上を叩く。

7 しなやかな時はひざを曲げ、かかとを上げる。太ももを意識!!

3 かかとを上げて、腰を下げる。
かかとを上げて、腰を下げる

1日10回3セットを1週間に1回。⇒ハードなトレーニングを慣れてきたら回数を増やす。

Xスリット

- 下半身の筋力向上を促すことかである。
- ふくらはぎと太ももを鍛えることかである。

デススリット

- 簡単なハードなトレーニング
- 下半身に大きな負担になるのでケガをしやすい。

スライドは立ち幅跳びに対するトレーニング方法です。フォームを丁寧に解説し、意識する部位も細かく説明されています。

技術的な習得の必要性

ボールを手に
のせ、遠心力
とてこの原理
で投げる！



新体力テストの各種目においては、一概に体力のみを測定できているとは言えず、行うに当たっての技術的な習得も必要と考え、指導しました。

例えば、スライドはハンドボール投げのポイントを説明している際の写真ですが、ボールをつかめない生徒(特に女子)が遠心力を利用しながら、てこの原理でボールを投げる技術が身に付くと飛距離がかなり変わってきます。そのためには、ボールを手の平にバランスよくのせて、肘をのびしながら投げる技術の習得を行いました。

技術的な習得の必要性



このように、ボールを手の平にバランスよくのせて、肘をのばしながら投げます。
あとは、どのくらいの腕の角度の時にボールを離すかによって飛距離が変わります。斜め45度で、ボールにバック回転をかけるように指導したことで、ハンドボール投げの結果に影響があったと考えます。

新体力テスト事後分析（1）

1. 測っていた体力とその体力を生かせる運動項目はなんですか。また、その体力を伸ばしていくためには、どのような運動や練習を行うといいですか。

(測っていた体力)
骨力
(運動項目)

投てき、ソフトテニス、
① スワット ② 片足立ち ③ 腕立て ④ 腹筋

2. 測っていた体力はなんですか。また、その体力を向上させるためには、どのような運動や練習を行うといいですか。

(測っていた体力)
持久力
(運動や練習方法)
エアロビクス、筋力アップ、
① 腕立て ② 腹筋 × 30秒

3. 新体力テストを終えての感想及び今後の課題（全体のバランスや総合得点をもとにしながら記入）

全体のバランスがよくなった。骨力と合わせて大腹筋トレーニングも追加したので、身体的には満足して良かった。結果からいって、逆に筋力アップが足りない。自分で汗を流さないと、なかなか、合点が合点していることばかり。他の筋トレも積極的にやっていた。

1. 測っていた体力とその体力を生かせる運動項目はなんですか。また、その体力を伸ばしていくためには、どのような運動や練習を行うといいですか。

(測っていた体力)
筋力、持久力
(運動項目)
① バドミントン ② バスケットボール ③ サッカー
(運動や練習方法)
① ② ③ はどれも効果的だと思う。特に、①は水を泳ぐとする。バドミントンコントロールは非常に軽く、少しの進化で効果が変わり、スピードの速い。練習として、フットボール、という、敏捷性・相対動作持久力の向上に効果的。③はランニングを使えば良い。

2. 測っていた体力はなんですか。また、その体力を向上させるためには、どのような運動や練習を行うといいですか。

(測っていた体力)
持久力、筋力
(運動や練習方法)
① サッカー
② ランニング
③ フットボール

3. 新体力テストを終えての感想及び今後の課題（全体のバランスや総合得点をもとにしながら記入）

左のように体を分けたとき、色付いた部分の力が不足している。
筋力、持久力、筋力を鍛える必要がある。
① ② ③ フットボールに効いている。
(感想)
自分の弱点を見つけることができて良かった。向上改善には弱点を知ることも必要不可欠なので、今後の自分の体について考えることができて良かった。

これは、新体力テスト実施後の生徒の事後分析についてです。
スライドの左側の生徒の分析カードに記載があるように、日常生活の中で習慣化し取り組んでいた結果が記録にも出て実感している様子が見受けられます。

新体力テスト事後分析（2）

3. 新体力テストを終えての感想及び今後の課題（全体のバランスや総合得点をもとにしながら記入。）

前まで何のために体力テストをするのかよく迷ったけれど、自分の得意不得意を見つけただけでなく、自分にあるスポーツはどんなものか？どんな体力がどのようになっているのかを確かめたいと気づいた。大勢のテスト結果を見て改めて実感することができた。自分はスピードが速いことが分かった。このことを活かすことも練習すること。自分のポジションはスピードが優位さが重視されていること。そのスピードが速いという点から、そこを鍛えあげたいと思った。強くなるための一歩がここで開けたので迷わずに進みたいと決めた。

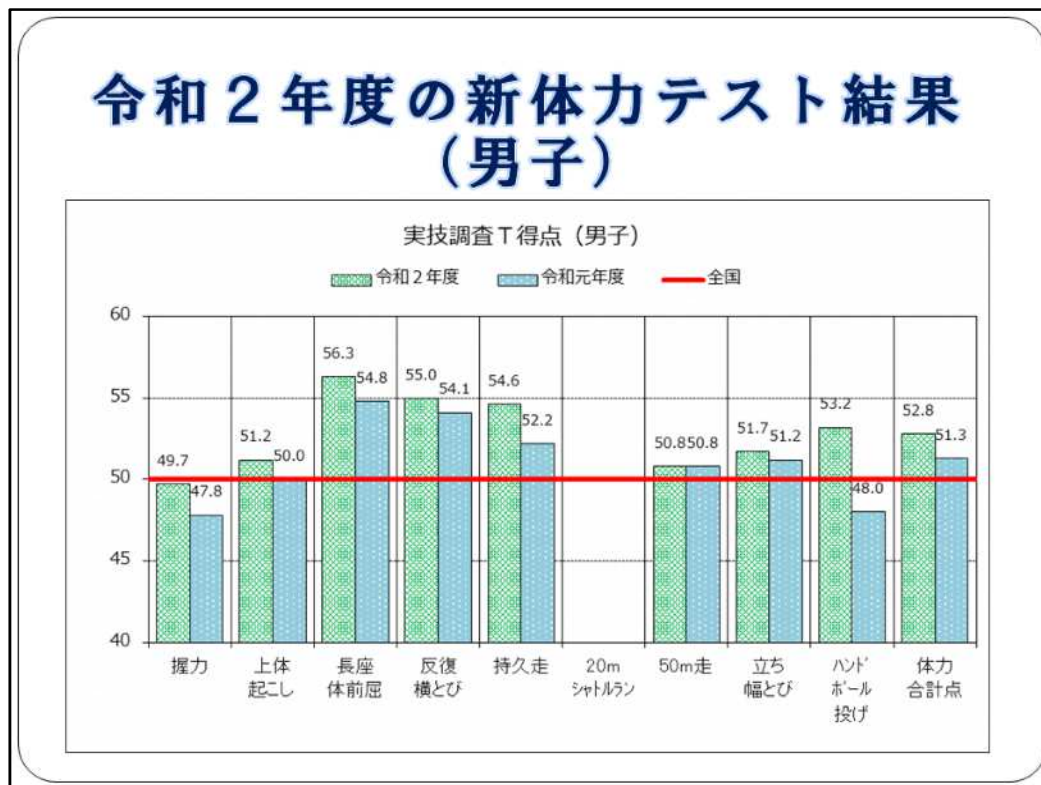
3. 新体力テストを終えての感想及び今後の課題（全体のバランスや総合得点をもとにしながら記入。）

全体的に記録は伸びましたが、上体おこしのみ下がってしまったので、次回はこの記録が伸びるように、普段からお腹に力を入れたり、宿題が書いたらトレーニングをしたいと思います。今後はこの記録が下がらず、伸ばし続けるために、日常生活の中でのストレッチやスクワットなどを習慣にして好きなスポーツに役立てたいと考えました。

(感想) ほとんどの種目が記録が伸びて、総合得点も大幅に高くなったのでとてもうれしかったです。

また、この2人の生徒の記述からは、自分の行っている部活動のポジションに必要な体力や、好きなスポーツに役立てるという意識改革につなげることができています。

令和2年度の新体力テスト結果 (男子)



令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、全国体力・運動能力、運動習慣等調査は行われませんでした。

本校では、学校独自で1～3年生ままで新体力テストを行い、昨年度の2年生と今年度の2年生を比較しました。

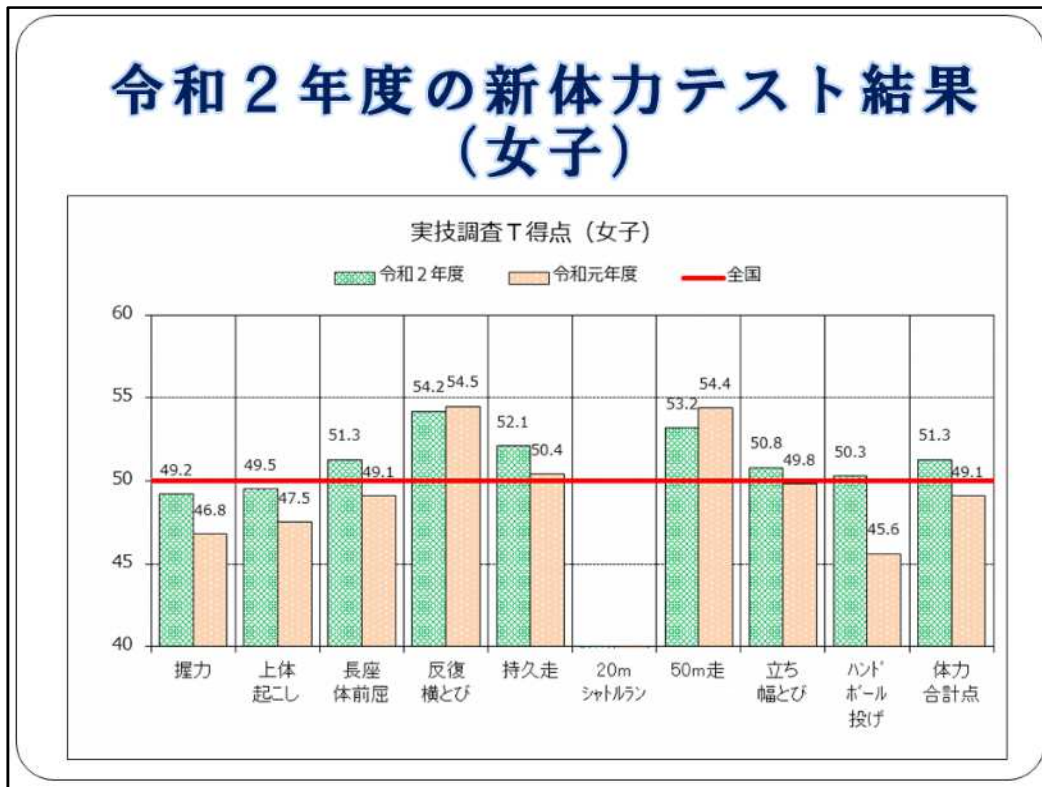
昨年度の生徒と違うので、一概にそれぞれの得点が上がったとは言い難い部分がありますが、それでもグラフを見る限り、一定程度の体力の向上は見受けられます。

特にハンドボール投げにおいては、技術的な指導の結果が反映された結果となりました。

※T得点・・・全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する。平均値50点、標準偏差10点の標準得点。

「T得点=50+10×(調査結果-平均値)/標準偏差」

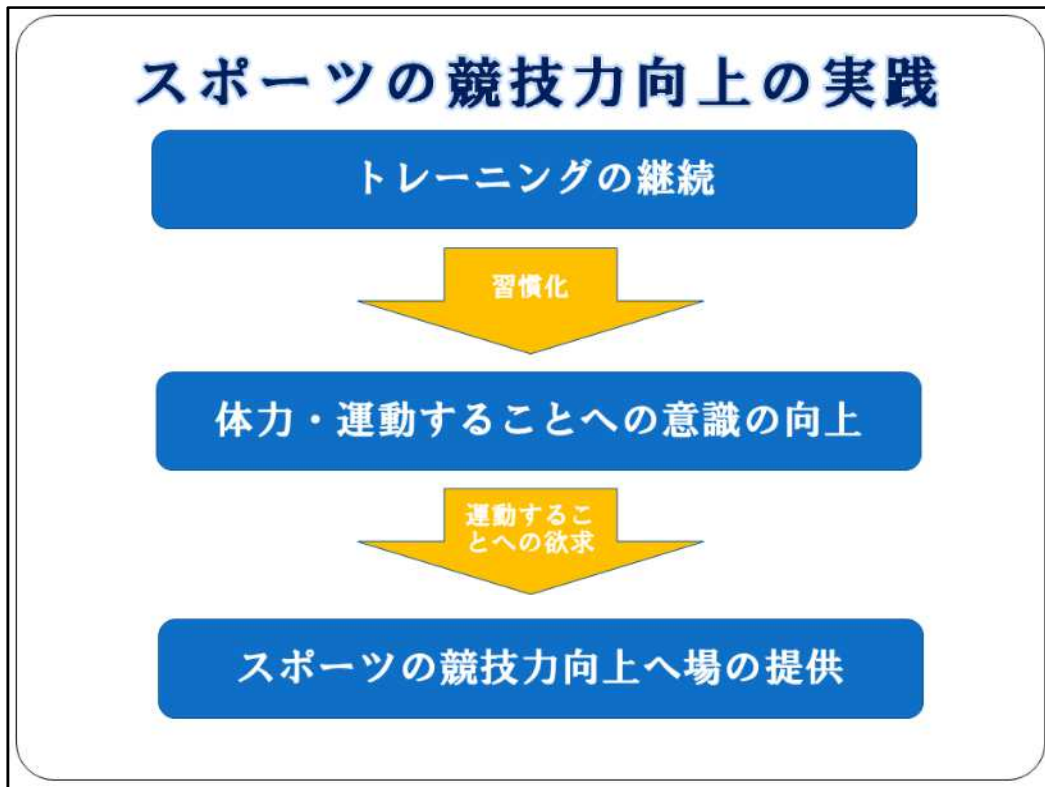
令和2年度の新体力テスト結果 (女子)



女子においても、全体的に昨年度を上回る結果になりました。男子同様、ハンドボール投げの記録は顕著に結果として出ました。

また、令和元年度の全国平均を上回る合計点数の結果となりました。

男女ともに、日頃のトレーニング及び運動の習慣化、そして意識の変化が結果に少なからず影響したのではないかと考えています。

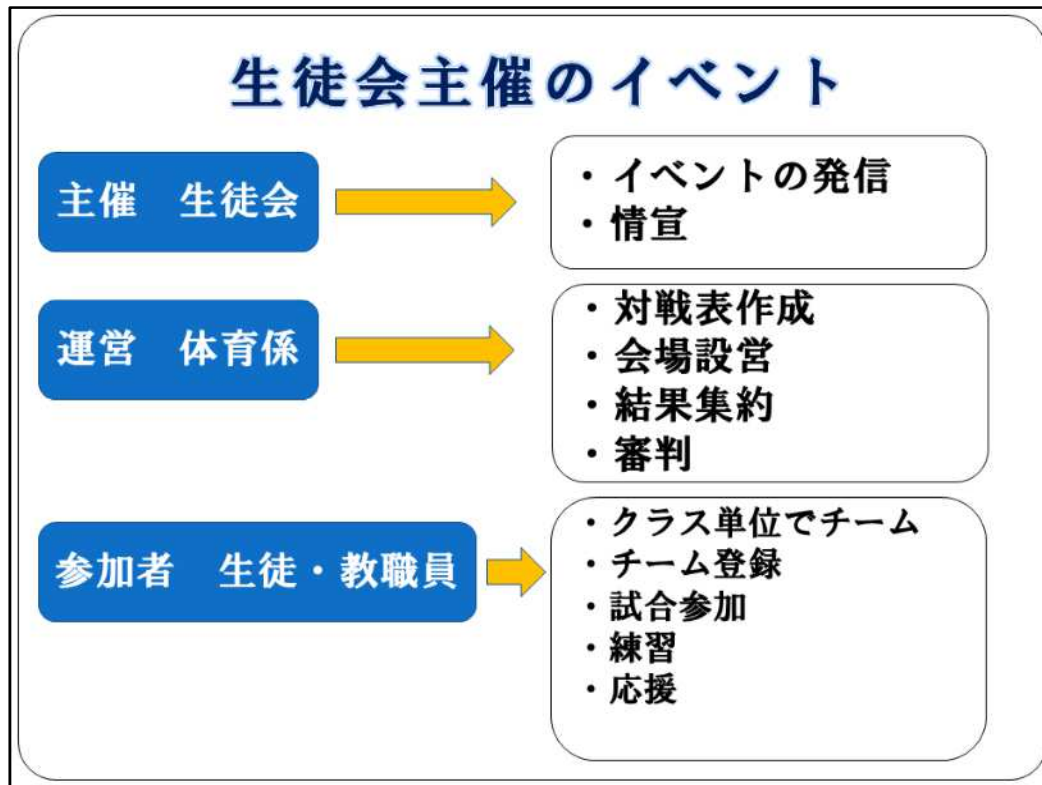


今回の研究では、なかなか、コロナ禍でトレーニングを継続的にやっていくことが難しかったです。

しかし、その中で少しでもトレーニングを継続し、運動を習慣化することで、新体力テスト等の数値に影響し、体力・運動することへの意識の向上が、事後分析からも分かる部分が見られました。

また、運動することへの欲求も、主観ではありますが、昼休みのグラウンドでの様子や、自分の部活動で行っているスポーツ以外への興味などから感じられました。

さらに、この状況をスポーツの競技力向上につなげるためには、そのための環境や場づくりの提供が必要になると考えます。



まだ、実践研究は途中になります。

今後、学校全体の取り組みとし、生徒会が主催した、イベントの発信や結果報告を含めた情宣を行い、スポーツへの興味関心を高め、他のスポーツへの競技力の向上と健康への意識につなげていきたいと思えます。

イベントとしては、簡易で誰もが出来るスポーツを全校生徒で楽しみます。本校は体育委員会がないため、体育係に登録チームの集約、対戦表の作成、会場の準備から審判を行ってまいります。

参加に関しては、クラスの中でチームを作り、担任や副担任の参加も可とし、登録します。自分のチームの試合が無い際には、練習や応援を行っていきます。

このような、イベントのスタートから終わりまで、学校全体が関わることで、よりスポーツに対して関心が高くなり、参加する生徒のモチベーションも上がると考えます。

今後の研究と考察

生徒が自主的にチームを作り、イベントに参加をし、昼休みにグラウンドで練習をするようになる。今まで、昼休みに教室や廊下にいた生徒も、試合に出場、応援のために体育館やグラウンドに行き、生徒指導上も良い。

近年、クラブチームやシニアに所属する生徒が増える中、そうした生徒達が学校で活躍する場面が与えられる。

普段、部活動で取り組んでいる運動以外の運動にも取り組み、運動に親しむ環境や体力の向上、競技力の向上にもつながる。

教職員もそれぞれのクラスのチームに参加し、クラスや学年だけでなく、教職員と生徒の絆も深められ、お互いに健康への意識改革につながる。

現在、準備段階として進めています。

本校では初めての取り組みとなりますが、スライド記載のような成果を感じることができると考察します。

今回の実践研究では生徒の意識調査から、新体カテストへ向けてのトレーニング内容の検討・実践。その結果分析から運動への習慣化を目指してきました。

今後、最後にいくつかのアンケートを実施し、運動や健康への意識の変容に関しては、確認していきたいと思います。

体力の向上を感じられた生徒は、スポーツへの興味関心が高まり積極的に他のスポーツの競技力向上に取り組んでいました。一方で、運動を得意でない生徒が、自分の体力の課題に対して考えたけれども体力の向上を感じられないことがありました。そして、そのような生徒が運動を継続し習慣化していくことについては、まだまだ課題が残りました。

思うようなスケジュールで実践ができませんでしたが、体力の向上から、スポーツへの興味関心が高まり、今後、その成果をこのイベントを通して、スポーツの競技力向上、生涯を通しての健康への意識改革につながられればと思います。