

意欲的に体力を高める取組み

般若中学校

実際に生徒が考案し、実施しているトレーニング

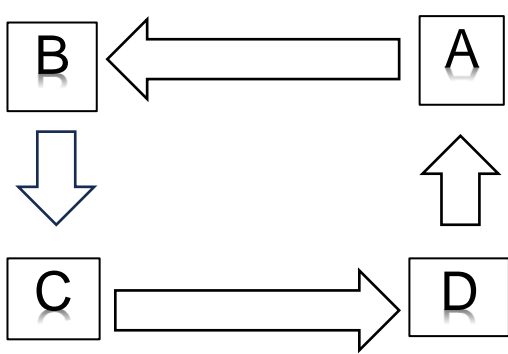
A：足上げプランク

B：1秒に1回腹筋

C：全身腕立て伏せ

D：縄跳び（跳び方は自由）

ステージ



*20秒トレーニング

*10秒でラン移動（矢印）

【取組】

○3学年の保健体育において、毎時間ウォーミングアップを兼ねてサーキットトレーニングを実施している。

○種目はグループごとに体の動きを高める運動の中から自由に組み合わせ、取り組んでいる競技等から見て、自分たちに必要なトレーニングを選択している。

【成果】

①昨年度まで、教員主導でメニューを決定してきたところを、生徒自身でこれをやりたいというもの、必要性を含めて選択させることで、意欲的に取り組む生徒が増えてきた。

②時間が区切られていること、種類が豊富なことから、運動が苦手な生徒も一生懸命自分のペースで取り組んでいる。

【課題】

比較的意欲的に運動に取り組む生徒が多いが、各運動にどのような効果があるのか、考えを巡らせる生徒がまだまだ少数なので、データ等もとに手立てをどんどん工夫していきたい。

