

サーキットトレーニングを使った体力づくり

佐賀県立香楠中学校【全校生徒358名】

実施目的

- 新体力テストの結果から、巧緻性や瞬発力を高める

実施内容

- 1 生徒の体力向上と仲間づくりを目的として、生徒会体育委員会主催のクラスマッチ（ロープジャンプ）を実施

日 時：12月10日（火）1年生、12月11日（水）2年生
12月13日（金）3年生

場 所：体育館

内 容：ダブルダッチ…技の発表、8の字ジャンプ…2分間の合計回数（競技）、20人の大縄跳び…連続して跳んだ回数（競技）

- 2 昼休みの「体育館開放」を利用して、クラスマッチに向け、各クラスでロープジャンプの練習

期 間：11月1日～12月13日

時間帯：昼休み（12：45～13：00）

頻 度：各学年週2～3回（1年生～3年生をローテーション）
学年ごとの実施回数：8～9回

場 所：体育館

組織体制づくり

- 1 体育科で共通理解して、体育授業の体づくり運動にロープジャンプを取り入れ、3時間程度実施した。また、クラスマッチの開催や昼休みの「体育館開放」を全職員と全校生徒に知らせたことで、部活動のトレーニングの一環としてロープジャンプを取り入れる部もあった。クラスマッチと体育館開放の企画・運営は、体育委員会の委員会活動として実施した。

実施上で工夫したこと

- 1 体育授業で、生徒全員にダブルダッチと8の字ジャンプを練習させ、大縄跳びはできるだけ多くの生徒に、全身の筋力を必要とする「回し手」に挑戦させた。
- 2 ダブルダッチは、初めてふれる生徒も多かったので、音楽に合わせて跳ばせるようにし、リズム感を養ったり、雰囲気を高めた。
- 3 クラスマッチでの優勝を目標にさせることで、生徒同士で声をかけ合い、運動に消極的な生徒も毎回の体育館開放に参加した。
- 4 昼休みの体育館開放だけでなく、授業で技を高めていかせたことで、生徒の意欲を高めることができた。

主な成果

- 1 普段、運動に消極的な生徒が、自ら進んで体育館に足を運び、楽しんでロープジャンプに取り組んでいた。
- 2 女子にとっては、「縄跳び」は取り組みやすい運動であり、息を弾ませて練習をしていた。特に部活動を引退した中学3年生女子はこの時期の体力低下を防ぐことができた。
- 3 ダブルダッチは技によって難易度が変わるので、運動が得意な男子にとっても挑戦できる運動課題であった。