

サーキットトレーニングを使った体力づくり

鹿島市立東部中学校【全校生徒298名】

実施目的

○全学年で継続的な体力づくりを取り組み、全領域での体力の向上を目指す。

実施内容

1 全体的な内容

握力ー上体起こしー長座体前屈ー50m走のメニューを、保健体育の授業を実施する場所、運動場、体育館、武道場、卓球場などによって内容を幾分変えながら準備体操と合わせて授業開始前から5分程度行い、1年を通して、全領域での体力を向上させる。

(1) 走るメニューの留意点

走るメニューでは、すべての運動に必要な走力や持久力、瞬発力を高めることができる。運動場では、長い走路を生かし50m全力で走ることができ、四季を通して運動場で実施する種目の時は、特に力を入れて行う。柔道場や卓球場では直線折り返しで走り、競技や競技場所の移動範囲に応じた走るメニューに取り組んでいる。プールでは、走るのは危険であることから省略しプール内で距離を泳ぐことで補っている。また柔道では、柔道着を着る前にサーキットを実施している。

(2) その他のメニューの留意点

柔軟性や背筋力はU字背筋で高める。両手両足が同時に上がり体がしっかりそりかえることに留意しながら実施させる。また、その他に、体力を高めるための腹筋、腕立て伏せ、バーピースクワットを実施し、全体的な体力の向上を図る。

2 食育との連携

体力をつけるためには食育も大切であり、体力作りの授業を学級活動や食育講演などでも連携して行う。

組織体制づくり

- 1 保健体育科内で協議の上、共通理解をして実施した。
- 2 食育については、栄養教諭と連携して実施した。

実施上で工夫したこと

- 1 集団行動を取り入れることで、集団でしている一体感と集中力を持たせ、集団でおこなう楽しさを持たせながら実施させる。
- 2 1年間通して行うことで、習慣化を図ると同時に年間を通した回数や負荷の大きさの増加に気付かせ自分の体力の向上に意識的に取り組ませる。

主な
成果

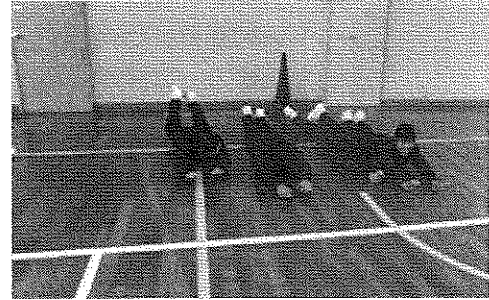


- 1 各学年とも、それぞれのメニューに対し体力の増加が見られ目標値近づいていると考えられる。
- 2 多様な負荷のある運動に対するウォームアップになる。
- 3 グループですること、互いの体力の変化に気づき合いながらモチベーションを高められた。



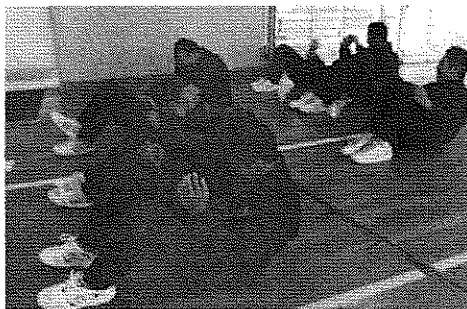
【ランニング】

緩急をつけ瞬発力や持久力を高める



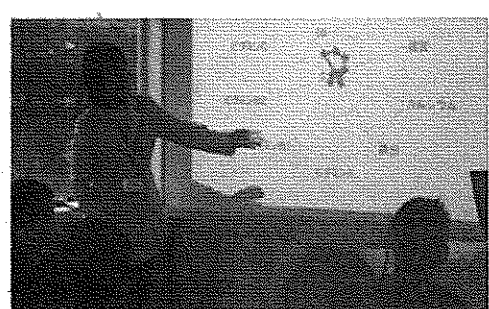
【U字背筋】

柔軟性や背筋力を高める



【腹筋】

腹筋力と瞬発力を高める



【食育の授業】

栄養教諭による体力作りと栄養の授業

サーキットトレーニングは、体育の授業の最初にして体が温まり、授業がスタートしやすいと思います。そして、毎回それを行うことによって、筋力があがったように感じます。また、フットボールなどであるときも役に使われます。サーキットトレーニングはとて私たちにとってたくさんのいいことばかりのトレーニングだと思います。

【サーキットトレーニング】生徒の記録ノートの感想から