

## 保健体育科の取り組み

テーマ：「体力・筋持久力」を育成するプログラム

目標：自分の体力を知り、生涯を通じて健康に関心を持てる力を養う。

体力・筋持久力を上げるための解決手順を考え、よりよい体づくりを行う。

身に付けたい力：①課題発見力 ②知識力 ③思考力 等

### 1. はじめに

平成29年度の1年生からSPH事業が始まった。体育科では「体力・筋持久力」の向上に対し積極的に取り組みを始めた。自らが自分の体を知り、生涯を通じて体力づくりを進めていくためには、自分にあった運動のすがたを作り上げることに着目した。

### 2. 取組内容

【持久走記録用紙を使った体力の向上】

10月上旬～下旬に（8回）かけて男子3KM、女子2.4KMの持久走を行う。初回の記録と最後の記録を比較させ自分の体の変化に気づく。

①初回から最終回までの目標記録を記録用紙に設定していく。（タイムが縮まる設定）

②体操後に運動前の脈拍をはかり体調を知る。

③心拍数の設定（運動強度を心拍数を目安に考える）軽い強度レベル1（120）、軽い適度な強度レベル2（140）、持久力アップレベル（160）、強い強度レベル4（180）とする。トレーニング出発前の安静心拍を想定して記入する。

④到着後、実際のタイム、トレーニング後の心拍を計り毎回記録する。

⑤持久走を行った際の自己評価を行う。取り組む姿勢、目標達成度、授業の反省をクラスメ

と話し返す

て振り返る



### 3. 取組状況

自分の体力に応じた持久走計画を作成することで前向きに走ることへの意識が高まっていた。積極的に体力向上を考えている生徒は、到着後の脈拍をレベル4に設定しスタートからゴールまでの心拍数を強度の高い状態で行っていた。校外外周走ということでくこともあり一般車両、通行人もいる中で出走状況は危険が伴うが、担当教員が最終ランナーの後尾追行や、危険箇所等に立ち安全確保を行った。

### 4. 生徒の感想

・授業を通じて自分の体力向上するための方法が分かった。出走前に最終回の目標タイムを設定することでモチベーションを高く維持することができた。

・前回の記録をとることで今回はどういった走りをすればよい記録が出すことができるかを知れた。・体調不良で見学をしてしまうと目標設定に到達できない状況に陥ってしまった。来年は体調管理に心がけて記録用紙を作成していきたい。

・1週ごとにタイムラップを考えて走ることで、目標タイムに近づいた。最後の1週をいかに足を止めず一定のペースで走ることが重要である。



### 5. 考察

・7割の生徒が、初回と最終回の記録が縮まった記録が見られた。また、持久力のつけ方を目標タイム、脈拍の設定から見出せる思考力を養えることができた。

・振り返りがきちんとできている生徒とそうでない生徒との差がでてきていた。毎回記録用紙をチェックし担当教師が生徒への声掛けに行い個別対応が必要である。

・到着後、生徒どうして走った際のフィードバックを行うが、基礎体力の差がある仲間と行うと互いの問題点が合わない傾向があった。体力にあった友達のグルーピングを行い話し合いの取り組みを行っていきたい。

・昼休み明けの授業は食後ということもあり、記録が出にくい状況であった。食事の事も配慮し、授業に臨ませることも重要である。

### 6. おわりに

SPH事業も5年目になるが、自らが持っている知識を最大限発揮し、思考力・判断力、課題解決力を高めることが重要である。その中で健康で充実した人生を送る方法を自らが導き出せるような力を持ってもらいたい。今後は持久力分野のみならず他の分野での取り組みも行っていきたい。