

学校体育通信 「やまぐちっ子の元気」

第12号

H26(2014).6.18

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

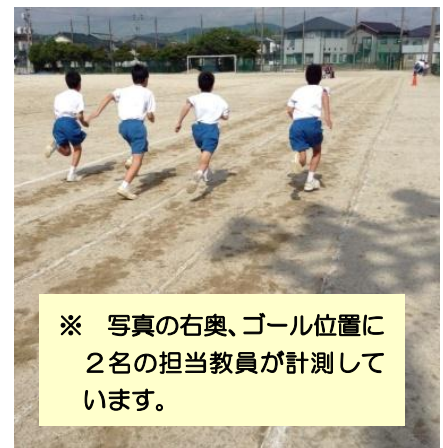
シリーズ No.4 新体カテスト

【岩国市立川下中学校の取組】

川下中学校では、毎年、学校行事として新体カテストを行っています。全校生徒500人を超える大規模校ですが、身体測定と並行して整然と行われていました。

◎円滑な運営の工夫！

グラウンドでは、50m走とハンドボール投げが行われていました。50m走は、4レーンで行い、効率よく運営するために工夫されていました。

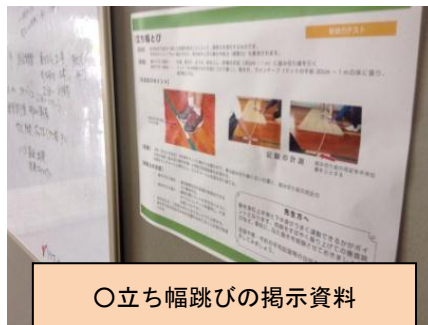


※ 写真の右奥、ゴール位置に2名の担当教員が計測しています。

◎資料掲示による実施方法の徹底！

昨年度3月に小・中学校に配付した「子どもに経験させたい運動・遊び」の補助資料を各会場に掲示して実施していました。

20m シャトルラン及び持久走の項目を除く7項目を学校行事として実施しており、生徒は各会場を回り、実施方法を毎回確認しながら実施していました。



○立ち幅跳びの掲示資料



○正しい測定方法を確認する生徒

◎体力課題の解決のために！

体カテスト実施日に向けて、4月の保健体育科の授業（体づくり運動）の中で、ジャックナイフストレッチによる体への効果を指導しました。

体育主任の光貞教諭によると、「多くの生徒が、長座体前屈は背骨を曲げることが大切と思っていたので、ジャックナイフストレッチは、骨盤の可動域を広げる体幹トレーニングにつながる重要な運動で、結果的に力を発揮できることを教えました。生徒は『目から鱗』の驚きを示しました。」とのこと。

体力とは、筋力や持久力だけでなく、柔軟性も重要な要素であることを改めて確認できた良い機会となったようです。



○実施前の待ち時間にジャックナイフストレッチを行う生徒