

### 3-3 グループ協議のまとめ（高等学校）

#### テーマ1 多様な動きで走力アップ（50m走）

- ダッシュ系の運動を授業前に入れていく。ダッシュ系に限らず、様々な動き（巧みな動き、瞬発力、敏捷性など）を取り入れる。
- 指導方法の改善
  - ・褒める。ハードルを低くするなど、やりやすいことから始める。スモールステップで行う。
- スピードの強化（変形ダッシュ、リズムダッシュ（バーやミニハードルを使用））
- 測定前に **W-up** として、色々な走り方で走る。10m先にゴールラインを設定し、走りきらせる。
- どの種目でも全力を出すために、体力テストをクラスマッチにする。
- 体づくり運動とあわせて走力アップに繋がる練習を行う。

#### テーマ3 遠くへ投げる経験を増やして投力アップ（ボール投げ）

- 取組みの具体的な方法など提示する
  - ・紙鉄砲を使う方法（広告などの利用）やリズムトレーニングを行う
- ボール以外を用いた「投げる」動作の習得
  - ・ジャベリックスロー、バスケットボール、バドミントンのシャトル
- バレーボール、バスケの単元のウォーミングアップで投げる運動を 10 分程度行う
  - ・ワンバウンド→ノーバウンドで相手に届くように。左右両方行う。
- ステップ（助走）の練習
- 肩の柔軟性を高めるため、肩甲骨を意識して動かす。（ストレッチ）
- 2 人組で、1 人はゆっくり投げる動作を力を入れて行い、もう 1 人は反対方向に力を加えて抑える。
- ボールの数を確保→バレーボールなどの代用。真下に投げる、握り方教える（親指と小指）、新聞紙をバトン状にして投げる、肘を伸ばしたままスロー、リリースポイントを安定させる。

#### テーマ5 コロナ禍でもできる体力向上の取組み

- 感染対策をしながら、昼休みに運動できるように体育施設や用具を開放する。（コロナ対応のため宣伝はしない）
- 普段の生活で行う運動を意識的に行う。
  - ・歩く（つま先）、階段（1段とぼし）、登下校（走って）、掃除、家庭での家事などを行う時に使う筋肉も意識する。部活動のトレーニングで行っている動きを取り入れる。
- 全身持久力が落ちるのは仕方ない。視線を変えて、柔軟性や敏捷性をアップし、総合評価の向上を目指す。
- 準備運動の中に補強としてトレーニングを入れる
- 体づくり運動の中で、コロナ禍でもできる運動を考えさせ、実施する。
- ICT 授業やリモート授業の工夫について（生徒 1 人 1 端末より）
  - ・自分の動きを撮影するだけでなく、分析できるアプリを活用し運動能力を向上させる
  - ・体育のリモート授業案としてトレーニング内容を指示してもらえアプリがナイキ・アディダスを出しており、画面共有できれば使用していきたい。

**\*各校の実態に応じて上記のアイデアを参考に「一学校一取組」の充実を図ってください。**