

# 中学校保健体育科授業における 導入時の筋力トレーニングの有効性について

山本 紗弥香 (熊本大学)

## 1. 目的

本研究は、中学校での体育授業の導入の実践を通して、筋力の変化についての資料を得ること、また、生徒が運動を好きになることができ、主体的に取り組める導入を提案することを目的とする。

## 2. 研究方法

中学校 1 年生女子生徒 57 名を対象に、新体力テスト 3 種目の記録測定、授業実践、アンケート調査を行った。新体力テストは単元開始前と単元終了後に測定した。アンケート調査は単元終了後に行った。実践した運動：①手押し相撲・タオル相撲・しゃがんでタオル相撲 ②馬跳び ③うつぶせで床に引付きひっくり返されない ④全カグーパー・指折り ⑤足文字 ⑥タオル結び目ほどき ⑦ボールバウンド拍手 ⑧2 人組背中合わせ起立 ⑨手押し車ジャンケン

## 3. 結果

### 1) 実践前後の新体力テストの記録の比較

握力は 1 組の記録と学年全体の記録において、上体起こしは 1 組、2 組、4 組の記録と学年全体の記録において、単元前に比べ単元後の記録が有意に高くなった。

### 2) アンケートの結果について

各筋力トレーニングについての質問「楽しかった」「精一杯できた」に対する回答の平均値が全ての筋力トレーニングで 5 点満点中 4.50 以上であることから、生徒は全てのトレーニングを楽しく精一杯行っていたといえる。中でも、①⑥⑨の運動は高い数値を示していた。

## 4. 考察

### 1) 筋力の変化について

今回の実践において握力が向上できると考えられる筋力トレーニングは④である。また、

前腕筋群が鍛えられた⑨も握力の向上につながったと考える。さらに、タオルを握る運動①⑥も握力の向上につながったと考える。

また、今回の実践において体幹を鍛える筋力トレーニングが腹筋力向上につながったと考える。今回の実践において体幹が鍛えられる筋力トレーニングは①③⑨である。

### 2) 保健体育科授業導入時の筋力トレーニングに対する生徒の満足度と有効性について

「楽しかった」「精一杯できた」に対する回答を総合的に判断すると、①⑥⑨の筋力トレーニングが 5 段階評価で高い数値を示していた。

また、自由記述の感想から、導入時に筋力トレーニングを行うことは、授業全体へのモチベーションを高め、運動に親しむことにもつながると考える。さらに、授業での仲間意識や人間関係形成にもなり得ると考える。そして、授業での円滑な動きやけがの予防、モチベーションの向上につながると考える。

## 5. 結論

本研究において①⑥⑨は握力を高め、①⑨は腹筋力を高める可能性がある。また、①⑥⑨は生徒が楽しく精一杯取り組めるトレーニングであった。

保健体育科授業における導入時の筋力トレーニングは、仲間とともに楽しく取り組むことで、運動に親しむことや、仲間意識の向上、人間関係形成につながり、授業との関連を考慮したものにすることで、授業へのモチベーションを高めることができ、授業での円滑な動きやけがの予防につながることが示唆された。

## 6. 主な参考文献

- 1) 六鹿由紀 (2003) 心と体の両面と人間関係に対応する「体ほぐし運動」プログラムの提案, 中京大学体育学論叢, 44 (2) : 55-66