

目標設定から見た、フィジカルのトレーニング効果の研究

神園 章¹⁾

¹⁾ 始良市立重富中学校

1. はじめに

本年度、鹿屋体育大学研究協力校の指定を受け2期目に入った。本校の生徒の実態を踏まえ、1期目の成果と課題を元に研究を進めてきた。重富中は部活動が盛んな学校であり、生徒のやる気や意識は高い状況である。

一方で、女子バレー部では平成27年度に九州総体初出場や平成28年度には初全国総体に出場を果たしたが、それ以降はできていない現状である。そこ

で、バレーボールに必要な体力要素のいくつかを選び、具体的な数値目標を設定した上で、トレーニング介入を行うこととした。それによって、体力(フィジカル)面の向上を図っていかれたらと考えた。

また、重富中は保健体育の授業への取り組みも積極的、意欲的であることから、1期目に研究したトレーニング効果を授業の中にも取り入れられないかを考え、以下に述べる取り組みを行った。今後は授業の中でも体力向上につなげていきたいと考える。

2. 研究方法

(1) 目標設定の基本的な考え方 (下図)

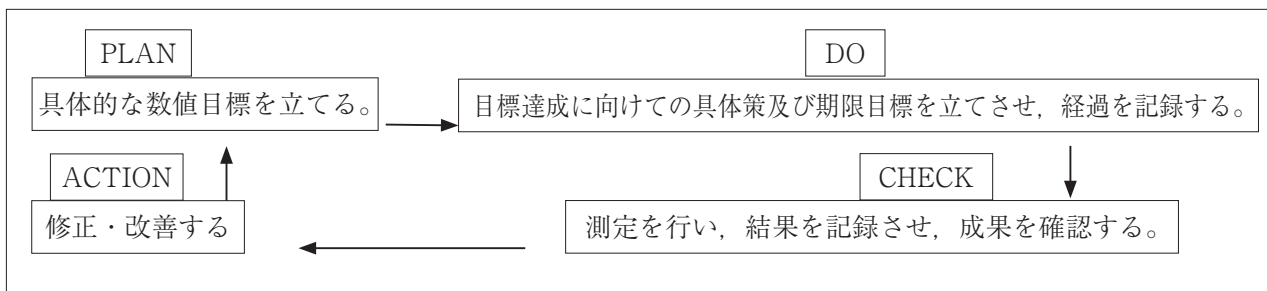


図) 目標設定の仕方 (PDCAサイクル)

(2) ワークシートを用いた目標設定

ア 目標を具体的に数値化する (初回測定値の1.2倍が目標値)

<授業用>

令和元年度 補助運動生徒記録用紙(授業用)

()年()組()番 氏名()

測定種目 腕立て伏せ...20秒 腹筋...30秒 馬跳び...20秒 連続ジャンプ左右...20秒 ※記録は月末に1回行う。

目標値 最初の測定値の120%を目標値とする。
 (計算方法) 1回目測定値×1.2=目標値
 ※目標達成したら、達成した回数を1.2倍し目標再設定する。

評価について
 ◎...目標達成した。 ○...目標値に近づいた。
 △...前回の記録を上回っているが目標値に届かなかった。
 ×...前回の記録を下回ってしまった。

項目	月	目標値	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	総合評価
腕立て	記録														
	評価														
腹筋	記録														
	評価														
馬跳び	記録														
	評価														
連続ジャンプ	記録														
	評価														

反省及コメント

<部活用>

令和元年度 補助運動生徒記録用紙(部活用2)

()年()組()番 氏名()

女子バレー測定種目 20mシャトルラン 反復跳び 垂直跳び 肘付き姿勢保持

目標値 最初の測定値の120%を目標値とする。
 (計算方法) 1回目測定値×1.2=目標値
 ※目標達成したら、達成した回数を1.2倍し目標再設定する。

評価について
 ◎...目標達成した。 ○...目標値に近づいた。
 △...前回の記録を上回っているが目標値に届かなかった。
 ×...前回の記録を下回ってしまった。

項目	月	目標値	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	総合評価
20mシャトルラン	記録														
	評価														
反復跳び	記録														
	評価														
垂直跳び	記録														
	評価														
肘付き姿勢保持	記録														
	評価														

反省及コメント

イ 授業時の全学年の共通理解

補強運動姿勢及び注意点について

腕立て伏せ



- ・手は肩幅より広くする。
- ・背中が真っ直ぐなるようにする。
- ・腕が90度になるように曲げる。

腹筋



- ・腕は胸で十字にする。
- ・膝は90度にする。
- ・上体を上げたら太ももに腕がついて1回カウントする。

馬跳び

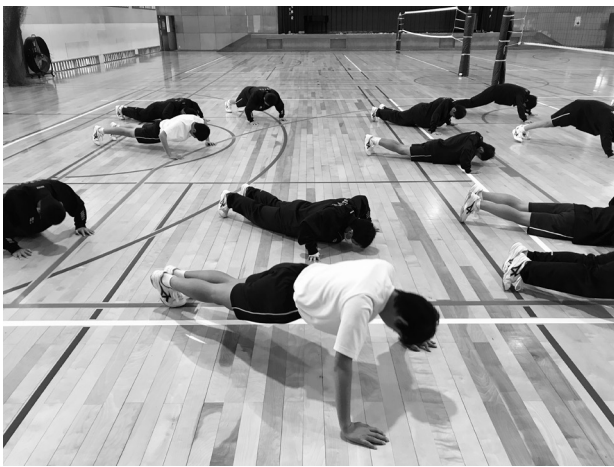


- ・馬の足は肩幅より広めに開き、馬は足首を握り、膝を少し曲げて安定させる。
- ・頭を打たないように顎を引く。

横連続飛び



- ・正座をし、胸と膝をくっつけ、体を小さくする。
- ・跳ぶときは背中をからお尻あたりを跳ぶ。
- 注) 頭の上は絶対に跳ばない。**



記録測定の様子

イ. 新体力テストを前年度と比較し、成果と課題を明確にしていく（瞬発力、筋持久力、巧緻性等）

4 部活動における体力トレーニング

(1) 測定する体力要素について

- ア. 瞬発力：垂直跳び・リバウンドジャンプ指数、反復横跳び
- イ. 筋力：体幹筋力（肘付きベンチ姿勢の保持時間）
- ウ. 全身持久力：20mシャトルラン

(2) フィジカルトレーニングの実施について

- ア. チーム：週1回のチームトレーニング日設定及び毎日の練習前に補強トレーニング実施
- イ. 個人：目標数値と現在の測定記録を比較し、個別にトレーニング計画を作成し実践

(3) トレーニングの実際

- ア. チームトレーニング
 - ① 朝練及び放課後練習での実施

3 保健体育実技分野での補強運動

(1) 補強運動の種類

- ア. 腕立て伏せ（20秒） 腹筋（30秒）
馬跳び（20秒） 横連続ジャンプ（20秒）

(2) 補強運動実施について

- ア. 実技分野での導入段階で毎時間実施する

(3) 記録測定について

- ア. 月末に測定を行い、目標値との比較及び取り組みを反省し、改善していく

イ 時間：5分程度

カップ) 出場

ウ トレーニングの種類

① 体育館内でのトレーニング(週2～3回程度)

・連続ジャンプラインタッチダッシュ3種類

(各3往復：前後切り返し、前進後退、サイドステップ)

・壁倒立連続10回足上げ ・壁倒立1分

・2人組9m倒立歩行 ・手押し車(18m)

・9m連続ジャンプ ・バウンディング

・縄跳び ・雑巾がけスパイダーウオーク(18m×3往復)

② 外トレーニング

・クロスカントリー走 ・ウンテイ

・懸垂10回

・20mダッシュ(5本)

・坂道ダッシュ(10本)

(2) 個人トレーニング

ア 記録測定(反復横跳び、肘付き姿勢保持、垂直跳び、20mシャトルラン)を元に毎月の目標設定を行い、達成に向けてトレーニング計画を作成し、個別にトレーニングを行う。

4 記録測定

(1) 反復横跳び、20mシャトルラン、肘付き姿勢保持 ※原則月1回。試合期は不定期

(2) マットスイッチでの測定 ※垂直跳び、リバウンドジャンプ。原則3ヶ月に1回実施。

5 授業及び部活トレーニングデータ大会結果

(1) 現在、比較データなし(現在進行中)

※授業データは4月実施分の新体力テストのデータを比較する。

6 部活動における主な大会結果

垂水大会(優勝) 始良地区新人戦(優勝)

玉喜杯(優)

県新人戦(準優勝) ※九州新人大会(京王観光

7 研究の成果

(1) 部活動での成果

1期目のトレーニングは継続して実施しているが、新たにトレーニング種目を追加し、継続的に取り組めるように時間を工夫することでバレーボールに必要な技術を高めることができ、競技成績に反映することができた。

(2) 授業での成果

1期目の部活動における研究成果(目標を持って取り組ませること)を授業でも反映できないか考えて研究を進めてきた。授業用のワークシートを作成し、具体的に目標数値を設定することで毎時間の補強運動が意欲的に取り組むようになってきており、12月と1月の測定では種目によっては目標値を既にクリアし、新たな目標値を設定した生徒が各学級10名程度いた。

8 今後の研究での課題

(1) 部活動での課題

部活動時間が少なくなっている中、トレーニングメニューを精選し、効率的で効果的なものを作っていく必要性を感じている。

(平日1日及び土日どちらか休み。練習時間は平日2時間程度、土日3時間程度)

(2) 授業での課題

新体力テストの結果を前年度と比較は出来ないが、毎時間の補強運動の時間(5分間)をより工夫し、課題の体力を補うメニューを考えていく必要が出てくると考える。