

個別性を重視して目標設定したフィジカルトレーニングの取り組み

神園 章

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期目の2年目に入り、本校の生徒の実態を踏まえながら研究を進めてきた。

本校は、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。女子バレーボール部は、研究協力校としての取組を通して平成27年度に九州総体初出場を果たし、平成28年度には全国総体初出場、令和2年九州新人戦出場（新型コロナウイルス感染症の影響で中止）を果たすまでの力をつけることができている。本報告では、個別に目標設定を行わせて実施した体力（フィジカル）面のトレーニングの手法とその効果について報告する。

2 実施したフィジカルトレーニング

1) 強化したい体力要素

- (1) 瞬発力（ジャンプ力, Stretch-Shortening Cycle遂行能力, 切り返し能力・敏捷性）
- (2) 体幹筋力

(3) 全身持久力

2) 記録測定した項目について

反復横跳び, 20mシャトルラン, 上体起こし, 3回連続ジャンプ, マットスイッチでの垂直跳び跳躍高, リバウンドジャンプ指数

3) 実施したトレーニングメニュー

基本的に練習終わりの5分間を日替わりメニューで実施した（例：月木はメニュー1, 水金はメニュー2などを状況に応じて実施）。また、屋外トレーニングは体育館が使用できないときに実施した。

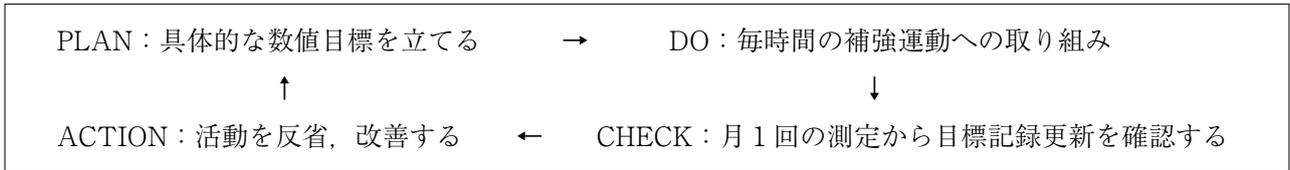
3 ワークシートを活用した個に応じた目標設定

1) ワークシートの考え方

補強運動のワークシートは下記のようにPDCAサイクルに従って進めることができるように工夫した。

<朝練メニュー>
・体幹動かし（各種） ・二重跳び（50回） ・三重跳び（10回） ・指立て伏せ&9m体幹四つん這い歩き
<5分間メニュー1>
・四つん這い走り ・仰向け四つん這い走り ・アヒル歩き ・腕歩き ・壁倒立（両足上がり10回） ・二人組倒立歩行 ・スパイダー雑巾がけ
<5分間メニュー2>
・9m6往復ダッシュ（切り返し, Go & back, サイドステップ） ・9m屈みダッシュ（Go & back, サイドステップ） ・手押し車 ・3回（9m）連続ジャンプ ・壁倒立（両足上がり10回） ・スパイダー雑巾がけ
<屋外トレーニング>
・クロスカントリー走（10週） ・坂道ダッシュ5~10本 ・ウンテイ（1往復） ・懸垂10回 ※時間があればラダートレーニングと体幹
<休日練習はじめトレーニング>
・体幹トレーニング ・指立て伏せ&9m体幹四つん這い歩き ・ラダー（各種）

<トレーニングメニュー>



＜PDCAサイクル＞

2) 個別性を重視した目標設定を行うためにワークシートの活用

ワークシートの記入の仕方は、以下のように行った。

- ① 始めに現状の体力を知るための測定を行う（基本4月に実施）。
- ② PLAN：目標設定は測定した記録から目標記録を設定する（記録値×1.2倍）。
- ③ DO：授業導入段階で毎時間の補強運動を実施する。
- ④ CHECK：目標達成度は月1回の記録測定を行い、目標達成できているか三段階（◎○△）で記入し、確認する。
- ⑤ ACTION：授業及び日常生活での取組を

振り返り、目標達成に向けて努力できたか三段階（a, b, c）で評価し、翌月の取り組み方を考える。

目標達成した→翌月の目標記録は現月記録を1.2倍する。

目標達成しなかった→現目標記録を持ち越す。今月の取組について反省し、努力度を記入する。

- ⑥ 総合評価は1年間を振り返り、総合評価を記入する。
- ⑦ 体力向上に対する反省及び今後の取組については、1年間の取組を振り返り言葉による反省と今後の取組を記入する。

令和元年度 補強運動生徒記録用紙(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														
◎…目標を超えた。 ○…目標に近づいた。 △…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	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												
肘付き保持		記録												
		評価												
反省及び感想														

＜使用したワークシート＞

4 トレーニングの効果と今後の取り組みについて

体力測定データのデータを見るとリバウンドジャンプ及び垂直跳び、部活動体力測定値（20mシャトルラン、上体起こし、反復横跳び、3回連続ジャンプ）は年度途中と年度末を比較すると各項目での測定結果が向上している。3月～4月に新型コロナウイルスの影響で学校休校があり、体力が低下していたが、部活動終わりの5分間トレーニングを継続したことで体力が向上してきたと考えられる。

特に3回連続ジャンプは、4月から取り入れたトレーニングメニュー（9m連続ジャンプ）によって測定の要領を覚えたこともあり、全ての選手の記録が向上したと考えられる。また、今年度のチームを昨年度のチームと比較すると、身長及び技術力は劣っているが、練習試合も自粛要請等で計画的に進

めることが難しい中でも地区新人戦は予選1勝1敗でなんとか決勝トーナメントに進出したが、結果として見事優勝することができた。練習時間の減少や活動規制がある中、決勝までの全5試合（合計13セット）を気力と体力で戦い抜く事ができたと感じる。

今回の取り組みによって、部活動時間が減少している状況で選手自身が自分の体力に興味を持ち、休日の自主トレーニングを充実させることが今後も重要であると感じている。また、本校は保健体育の授業への取組も積極的かつ意欲的であることから、今回の報告と同様に個別に目標設定を行わせるワークシートを活用した授業での補強運動を導入している。この結果に関しては、後日別の報告書としてまとめる予定である。

＜リバウンドジャンプ＞						＜垂直跳び＞					
		2020年 6月12日		2021年 11月9日				2020年 6月12日		2021年 11月9日	
		リバウンドジャンプ		リバウンドジャンプ				垂直跳び(cm)		垂直跳び(cm)	
学年		R.J. index	w/kg	R.J. index	w/kg	学年		1	2	1	2
1	2	0.967	18.9	1.354	26.6	1	2	37.9	39.2	40.2	39.9
2	2	1.191	23.3	1.279	25.1	2	2	40.5	38.6	40.8	38
3	2	1.746	34.2	2.077	40.8	3	2	41.4	39.7	42.6	42.9
4	2	1.768	34.6	1.589	31.2	4	2	37.2	38.6	40.4	39.9
5	2	1.343	26.3	1.915	37.6	5	2	41.8	44.1	44.1	43.1
6	2	1.275	25	1.455	28.6	6	2	40.4	39.9	40.6	42.1
7	2	0.784	15.4	1.228	24.1	7	2	33.1	34.9	36.9	33.1
8	2	1.088	21.3	1.213	23.8	8	2	39.7	39.9	36.5	37.6
9	1	0.857	16.3	1.388	27.3	9	1	34.7	34.2	34.9	34.4
10	1	1.611	31.6	1.970	38.7	10	1	37.2	35.5	38.3	36.5
11	1	1.600	31.4	1.728	33.9	11	1	42.5	39.8	40.9	42.1
平均		1.294	25.300	1.563	30.700			39.00	39.36	40.26	39.58
1年平均		1.356	26.433	1.695	33.300	最低値の最高値平均		39.40		40.03	
2年平均		1.270	24.875	1.563	30.700	最高値1年平均		38.13		38.43	
						最高値2年平均		39.88		40.63	

＜部活動体力測定＞									
		20mシャトルラン(回)		上体起こし(回)		反復横跳び(回)		3回連続ジャンプ(cm)	
No	学年	2021年 4月	2022年 12月	2021年 4月	2021年 12月	2021年 4月	2022年 12月	2021年 4月	2021年 12月
1	2	69	76	23	30	54	59	618	630
2	2	67	68	30	29	49	52	583	610
3	2	97	112	33	30	50	53	642	690
4	2	93	97	27	29	46	51	645	660
5	2	97	90	33	35	47	45	654	660
6	2	77	76	30	32	43	47	586	600
7	2	75	72	28	32	50	54	620	675
8	2	74	78	33	34	55	60	650	660
9	1	65	74	21	29	47	50	553	600
10	1	89	86	27	30	51	52	625	680
11	1	99	114	27	30	47	53	667	680
平均		82.0	85.7	28.4	30.9	49.0	52.4	623.0	649.5

＜トレーニングの効果＞