

中学生のパフォーマンス力を向上させる取組について

花田 勝美

鹿屋市立吾平中学校

<はじめに>

昨年度までの取組の結果から、中学生の長距離走選手のパフォーマンスとバウンディング能力に関係性があることが分かり、成長段階の混在する中学生時期におけるテーラーメイド型のトレーニングの開発を計画していた。しかし本校の実情からバウンディングトレーニングについては陸上部と男子バレーボール部のトレーニング項目として取り組み、パフォーマンス力の向上を目指すこととした。併せて、学校体育における授業前補強運動として「短縄二重跳び50回、連続伸脚10回、フライングスプリット20回、抱え込みジャンプ10回」等を実施することによって新体力テスト項目の「50m走、立ち幅跳び、反復横跳び、長座体前屈、シャトルラン」へのパフォーマンス力向上が期待できるのではないかと考え、実践を重ねてきた。

<研究方法>

本校生徒全員（統計対象としては1・2年生）を対象として体育実技授業の補強運動として週平均2

回、短縄二重跳び50回をはじめ瞬発力系と柔軟性向上関係の運動を取り入れて本年度4月後半から授業はじめに取り組んできた。

また、ジャンプ系トレーニングである「バウンディング」が瞬発力系の向上に効果があることと、長距離走能力向上に対しての関係性が見られることから陸上部と男子バレーボール部の動的ストレッチ運動やトレーニング種目として取り入れてその効果の検証を行った。

<結果及び考察>

今回の取り組みの検証して、体育実技補強運動での取り組みについては4月実施の新体力テスト「立ち幅跳び、長座体前屈、シャトルラン」について1月実施の結果と比較してみた。

第二発育急進期との関係もあると思われるが、4月の新体力テストのスコアに対して殆どの項目において大きく結果を伸ばしていることがわかった。中でも長座体前屈においては全学年男女で今年の1学年上の全国平均値を上回っていることから、本校の

種目	区分	1年生男子	2年生男子	1年生女子	2年生女子	
長座体前屈	全国平均	39.47	43.79	43.14	45.39	
	県平均	39.84	42.72	43.49	45.11	
	本校	4月	33.94	40.43	38.23	44.52
		1月	45.30	46.70	48.50	49.60
20m シャトルラン	全国平均	72.17	90.29	52.74	61.07	
	県平均	67.92	84.11	51.56	57.96	
	本校	4月	63.94	96.23	45.34	62.14
		1月	79.60	102.10	55.60	△61.80
立ち幅跳び	全国平均	179.75	196.97	164.50	171.29	
	県平均	176.80	192.00	162.60	166.30	
	本校	4月	169.44	187.85	156.58	159.72
		1月	187.60	212.30	162.90	168.20

※ 網掛けは本年度の1学年上の全国平均を上回っている種目

取り組みの正当性が確認できた。また、2年生男子の20mシャトルランについても3年生男子の平均値を6ポイント以上上回っており、第二発育急進期に伴う体位・体力の向上だけではないことが伺える結果となった。

バウンディングトレーニング効果の検証についても男子バレーボール部2年生のランニングジャンプで23.8cm、垂直飛びで16.5cmの伸びを確認できた。

<今後の取り組み>

結果として本校の取り組みについては大きな優位性がみられることがわかった。そこで、今後も生徒に意識をもたせながら取り組んでいきたい。

一方で、2年生女子の20mシャトルランの結果が4月の値に対して0.34ポイント低下していることについて取り組みの現状を総括するとともに改善策を講じる必要がある。

また、運動部活動でのバウンディングトレーニング効果についても継続して取り組みトレーニング効果はもとより、パフォーマンス力の向上に繋げられることを視野に置いて取り組みを継続していきたい。