

自己の体力について知り、進んで体力向上に取り組み、積極的に活動する生徒の育成

大分県別府市立北部中学校

テーマ	楽しく運動		
全校生徒数	359名(男子176名 女子183名)		
全クラス数	11	教職員数	26名(内体育科2名)
体育推進教員名			山崎 猛

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆運動2極化

体育の授業や昼休みの活動などを見ても、積極的に運動に取り組む生徒と、そうでない生徒の差は大きい。特に文化部員や部活に所属していない生徒の運動量をどう確保するかが課題である。

2 取組の計画

- ① 運動の機会を与える。
- ② ゲームを中心とした楽しい授業づくり。
- ③ わかる・できる体育授業の充実
- ④ 部活動の充実

Do：実践内容

1 毎日の授業での取り組み

授業開始時のランニングと補強ドリルは継続的に取り組んできた。また、教具の充実を図り、個人が出来るだけ多く活動できるよう運動量の確保に取り組んだ。また、ゲームを積極的に取り入れ楽しい授業づくりを意識した。

2 持久走の充実

「ランキング」

持久走でタイムトライアルをする前に、15～20分間走を取り入れ、ある程度走ることに慣れてから持久走(タイムトライアル)に取り組む。2, 3年生は昨年のタイムと比較し、走るたびに学年ランキングを掲示しながら意欲喚起を行う。

3 部活動の交流

冬季に合同で練習を行い互いに刺激しあって練習を行う。また、それぞれの種目のメニューなども交流し、多様な動きを行うことで、技能も高めていく。

4 新体力テストの分析

全国平均や県平均と比較して本校の課題を見出し、克服に向け具体的な取り組みを図る。短期的な取り組みでは成果は上がらないので、1年を通して継続的な取り組みができるよう工夫していく。

5 クラスマッチの実施

3学期に1, 2年生で保体委員会と企画しクラスマッチを実施する。クラスの親睦を図り、学年全体で楽しく運動に親しむ機会を設ける。

6 ボールの貸し出し

昼休みにボールを貸し出し、積極的に外で運動できるようにする。

●工夫したこと (&苦勞した点) —————

- ①運動量の確保、技能の習得のためなるべく1人1人に教具がいきわたるようにした。
- ②持久走においては、いきなりタイムトライアルをするのではなく、15, 20分間走を球技と合わせて行い、ある程度体力をつけてからタイムトライアルを行った。
- ③精一杯身体を動かす楽しさを実感するために、ゲームを中心とした授業づくり。
- ④活動のサーキットトレーニングは、どの競技でも必要になる走と体幹トレーニングを中心に組み立てて行い、シーズンを通して合同で継続的に行った。

Check：取組の成果

- ① 合同で部活を行うことで、互いに意識しあうことで、充実した取り組みが出来た。
- ② 昼休みのボールの貸出で、外で遊ぶ生徒は多い。寒い時期でも外で遊ぶ生徒が見られた。
- ③ 持久走では、事前に長い時間走ることで、体力も付き、タイムトライアルに意欲的に取り組んだ。
- ④ ゲームを取り入れること、教具を充実させたことで活動量も増え、楽しく取り組むことが出来た。

Action：今後の課題

- ① 体育は天候に左右される場合が多く、雨天が続くと体育ができないことが多い。体育館が狭く1クラスしか行うことができない。
- ② やはり、持久走は冬のスポーツになってしまい、持久的なトレーニングをどのようにして年間通して取り組んでいくか？
- ③ 体育と同じで、グラウンドや体育館が狭いため、運動量の確保が難しい。効率の良い練習方法や、用具などが必要。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

運動の基本は体力なので、体力がつけば自信にもなるし運動にも興味が出てくる。持久走の取り組みでも続けて走っていくうちに体力も付き、回を重ねるごとに意欲も高まっていく。



トレーニングロープ
全身を使って鍛えることができる。メニューのバリエーションも多い。



スライディングボード
雨天時などに室内で使用できる。脚力や体幹、バランスなどを身に付けることができる。



シャフト
スクワットやランジなどにしよう。重さは2~3kg程しかない。



メディシンボール
ハードなもの（青、赤）は投げることで、瞬発力や体幹、脚力などを鍛えることができる。ソフトな方は（黒）腹筋や背筋の補助として利用している。



ウェイトバッグ
取っ手がついているので持ちやすく、スクワットやツイスト、スナッチなどに利用できる。重さは、5、7.5、10kgを使用。



