

# 積極的に運動に親しみ 体力向上をめざす生徒の育成

テーマ	積極的に運動に親しみ、体力向上をめざす生徒の育成		
全校生徒数	263名(男子132名 女子131名)		
全クラス数	10	教職員数	23名(内体育科2名)
体育推進教員名		戸高 英彦	

## 大分県津久見市立第一中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

##### ◆体力テスト項目課題

持久力(シャトルラン)、筋持久力(上体起こし)  
昼休みなど体育館を開放しているが運動している生徒が少ない  
また、外で遊んでいる生徒も数名しかおらず積極的に体を動かす習慣がある生徒が少ない。

##### 取組の計画

- (1) 生徒の生活習慣の改善を目指す中で、睡眠時間の確保や自力通学を推進していく。
- (2) 保健体育の授業の中で、体力テストや持久走で記録表を使用し、授業中で具体的な目標設定を行うことで、積極的に体力向上をめざすことのできる生徒を育成する。

### Do：実践内容

#### 1 「記録カード」を使用した持久走の取り組み。

##### (1) 目的

- ①記録カードを活用した体力テスト・持久走の取組を通して、目標を持って運動を行うことで生徒の体力向上を推進する。
- ②全校で取組を実践することによって、体力向上での一中生徒の一体感を図る。

##### (2) 内容

- ①体力テストの記録カードに、全国平均、県平均、得点表を付けて自分の目標設定を容易にする。
- ②自分の目標を設定後、テスト項目の練習やコツなどを学習する
- ③いくつかの種目を1学期内に2回目の計測をおこなう。1回目の数値を目標にすることで生徒の意欲を高める。
- ④持久走では、男子3000M、女子2000Mでポイント1～30点のポイント制にして実施。ランキング表を作成し、生徒の意欲を高めた。

#### 2 「徒歩通学」の取り組み。

##### (1) 目的

- ①徒歩通学をする中で、自分の通学路を見直し、安全に通学できるようにする。
- ②時間をかけて徒歩で登校する中で、体力の向上をめざす。
- ③自分自身力で登校することで、生徒の自立を促す。
- ④安全面、自転車置き場の確保の観点から、自転車通学生の減少をめざす。

##### (2) 内容

- ①実態調査アンケートの実施  
徒歩通学生の人数把握、自転車通学生の人数把握  
徒歩通学した場合の時間の調査、自家用車通学生の人数の把握
  - ②事前指導  
□調査結果を基に、徒歩通学で10分以内の生徒の徒歩通学の呼びかけ(担任)又、自家用車通学生への自力登校の呼びかけ。
  - ③2学期の徒歩通学の日の実施
  - ④10月と12月の2回目の実態調査。
- 工夫したこと (&苦勞したこと) \_\_\_\_\_

- ①「記録カード」を使用した体力テスト・持久走の取り組み  
□コース途中にタブレットを配置し、途中のタイムを把握できるようにした。  
□カード回収後1時間単位で学年のランキング表を掲示し、目標設定の指標にすることができた。  
□自己ベスト記録や前回よりタイムが向上した生徒へのボーナスポイントを設定し、記録上位者だけのランキングにしないように配慮した。
- ②「徒歩通学」の取り組み  
□アンケートで20分以内で徒歩通学できる生徒の人数を把握し目標設定の参考にした。  
□職員朝会での呼びかけやクラス・職員室にポスターを掲示し、生徒と職員の意識向上を図った。  
□5時間授業である水曜日に徒歩通学の日を設定し、定期的に取り組むことで、参加者の増加を図った。

### Check：取組の成果

- ①「記録カード」を使用した体力テスト・持久走の取り組み  
□体力テストの結果では、昨年は全国平均以下だった3年男子がシャトルランの全国平均を上回ることができた。  
□持久走では意欲的に走る生徒は増加した。
- ②「徒歩通学の日」の取り組み  
□実施以前は徒歩通学が29名程度であったが、実施後は週に一回以上の徒歩通学生が90人程度に増加した。  
□朝早く家をでるなど、生活意識も向上した。  
※徒歩通学の日、記録カードの取り組みなど、津久見市の体育部会や研修会などで、取り組みをお知らせすることができた

### Action：今後の課題

- ①「記録カード」を使用した体力テスト・持久走の取り組み  
□体力テスト記録カードの目標設定で、前年の記録を提示すると、目標設定がしやすくなる。  
□持久走では、外部指導者の剣道の授業と重なり、授業を一度中断してしまった。実施時期を再検討する必要がある。
- ②「徒歩通学」の取り組み  
□毎日徒歩通学する生徒の定着には繋がらなかった。  
□保護者自家用車で通学する生徒が全校の10名程度いることがわかった。PTAなどで保護者の協力も得る必要がある。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

□本校はヘルスアップ事業に取り組んでおり、その中の取り組みとしても、徒歩通学、持久走の取り組むなどを推進してもらった。3年生の保健の授業の中でも津久見市の保健師、養護教諭、栄養教諭をゲストティーチャーとして話をいただいた、生活習慣病の予防するためにも体力向上が必要であることを各先生からいろいろな側面で授業をすることができた。

記録カードを使用した体力テストの取り組み

記録カード

No.	18	名前	高木 右果			
体格	1. 身長	cm	2. 体重	kg	3. 座高	cm
1回目記録表(2回実施の項目は良いほうに○をつけて記録にする)						
項目	目標	記録		持		
1. 握力	右	kg	1回目 22 kg	2回目 (25) kg	5	
	左	kg	1回目 18 kg	2回目 (22) kg		
	平均	kg	20.7 kg			
2. 上体起こし	25回	16回		5		
3. 長座体前屈	70 cm	1回目 56 cm	2回目 63 cm	9		
4. 反復横とび	5点	1回目 9点	2回目 9点	9		
5. 持久走	3分	55秒		9		
6. 20mシャトルラン	折り返し数	94回		10		
7. 50m走	秒	8.25秒		8		
8. 立ち幅とび	161.2 cm	1回目 161.2 cm	2回目 167 cm	9		
9. ハンドボール投げ	21 m	1回目 21 m	2回目 21 m	9		

記録カードを使用した持久走の取り組み

記録カード記入の様子



記録カードを使用した持久走の取り組み

タブレットを使用したタイム確認の様子



記録カードを使用した持久走の取り組み

実施の様子



記録カードを使用した持久走の取り組み

3年生ランキング掲示の様子



徒歩通学の日

職員室前の掲示物



徒歩通学の取り組み

下校の様子



徒歩通学の日

下校の様子

