

# 仲間と積極的に関わり、運動に親しみ、 進んで体力向上に取り組む生徒の育成

テーマ	東魂～楽しみながら、体力の向上を目指そう～		
全校生徒数	175名(男子88名 女子87名)		
全クラス数	6	教職員数	19名(内体育科1名)
体育推進教員名			高橋功一

## 大分県臼杵市立東中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- (1) 男子は上体起こし・体前屈・持久走に課題がある。
- (2) 女子は体前屈・立ち幅跳びに課題がある。
- (3) 運動部に所属している生徒と所属していない生徒の体力の二極化がある。
- (4) 体育の授業では、与えられた課題に全員が意欲的に取り組む姿が見られるが、受け身の傾向にある。

#### 2 取組の計画

- (1) 1000m走の取組
- (2) 保健体育授業の充実
  - ① 体力測定技能の向上、運動量確保、多様な運動経験
  - ② 運動の楽しさ体験
- (3) 体育的行事の充実
  - ① 全教職員で指導
  - ② 全校生徒の体力向上意識の高揚
- (4) 運動環境の充実
  - ① 運動場や体育館の整備
  - ② 用具の整備

### Do：実践内容

- 1 1000m走記録会、5分間走を定期的実施。
- 2 保健体育授業で体力づくりの運動を設定、様々な運動を実践。
- 3 運動会や強歩大会、クラスマッチ等の体育的行事の充実。仲間と積極的に関わり、進んで運動に取り組む態度の育成。
- 4 いつでも体力測定ができる環境と運動に取り組みやすい環境作り。

### ●工夫したこと (&苦勞した点)

- (1) 月に1回1000m走を実施。
- (2) 保健体育科授業の中での体力づくり
  - ① 年間を通して継続的に行う体力づくりの運動  
ランニング、筋力トレーニング(リズムジャンプ・反復横跳び・グッパー・腕立て・腹筋・立ち幅跳び)
  - ② 週1回の5分間走
  - ③ 様々な運動に取り組む  
陸上競技、バレーボール、水泳、バスケットボール、ソフトボール、器械運動(マット運動)、持久走、剣道、バドミントン、卓球、サッカーを実施。
- (3) 体育的行事の充実
  - ① 学年合同体育でクラスマッチを実施。
  - ② 6月土曜ふれあいでミニバレー大会を実施。保護者と生徒の対戦(家庭と連携)。

- ③ 9月運動会(全教職員指導・実行委員会を中心に生徒が主体的に練習を企画運営)
- ④ 12月強歩大会を実施した。12kmのコースを設定し、全教職員指導・放課後に全校での持久走練習。
- (4) 体力測定コーナーの設置
  - ① 握力計・長座体前屈・立ち幅跳び・反復横とび・上体起こしができるように器具を設置。

### Check：取組の成果

- ① 1000m走の取組により、総合的に体力が向上してきた。また、何事にも粘り強く取り組めるようになった。
- ② 毎授業での取り組みが定着、短時間で効率よく体力づくりができるようになった。総合的な体力については、様々な運動に取り組むことによって高まってきている。保健体育の授業では、ほとんど見学する生徒がなく、意欲的に運動に取り組んでいる。
- ③ 体育的行事については、実行委員会や保健体育授業との連携を図りながら実施することができた。学級・学年・全校のつながりが深まり、運動を子ども同士一緒に行う楽しい体験を味わうことができた。
- ④ 学級にサッカーボール、バスケットボール、カラーボールを貸し出し、昼休みの体育館・運動場使用分担をして、運動できる環境づくりができています。また、体力測定がいつでも実施できるように器具を設置しているので、生徒は気軽に実施できている。生徒は意欲的に取り組み、記録が伸びている生徒が増えている。

### Action：今後の課題

- ① 長座体前屈は柔軟性向上のための取組が必要。(体育授業時に柔軟体操を取り入れる)
- ② 上体起こしは、体幹を意識したトレーニングの工夫。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- (1) 体力向上の活動をすることによって、各運動の練習段階の動き方が良くなり、基本技能の習得がスムーズになった。
- (2) 全教職員で取り組むことによって、生徒の体力の状況を全教職員が把握でき、いろいろな角度から指導ができた。
- (3) 体力づくりの取り組みが定着して、体を動かすことを楽しむ生徒が増え、笑顔が多く明るくなった。



1000m走



授業5分間走



放課後3km走



授業体力作り



昼休み学級ボール遊び



剣道素振り



親子ミニバレー大会



サッカー授業



運動会団体競技



運動会リレー