

運動に親しみ、主体的に体力向上に取り組む生徒の育成

テーマ	運動を楽しみながら、体力アップをめざそう		
全校生徒数	172名(男子95名 女子77名)		
全クラス数	6	教職員数	25名(内体育科1名)
体育推進教員名		後藤 元春	

大分県由布市立湯布院中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ① 体力調査の結果から体力を総合的にみると、全国と比べて標準レベルの範囲内ではあるが、「全身持久力」と「筋力」がやや低い傾向にある。
- ② 体力テストのアンケートから、「運動が好きか」という問いに対して、「好き」「やや好き」と答えた生徒が、男子が80%、女子が73%と男子に対して女子の愛好度が低い。また日常的に運動をしている生徒とほとんど行わない生徒の二極化が進んでいる。
- ③ 運動部活動加入率が77%であるが、昨年度よりも減少している。また、生活リズムが不規則な生徒が多く、基本的生活習慣に課題がある。

2 取組の計画

- ①生徒会（専門委員会）との連携
 - ・体力向上月1プロジェクトの企画
 - 各月ごとに、スクールマッチや昼休みを利用したクラスマッチ、各種調査及び講演会等の実施。
- ②部活動とのタイアップ
 - ・講師を招いてトレーニング講習会
 - ・合同トレーニングDAY、合同トレーニングメニューでの練習等を実施
- ③保健体育授業での取り組み
 - ・体力テストの結果をもとにした補強運動の実施
 - ・合同体育によるクラスマッチ
 - ・昼休みダンス講習会

Do：実践内容

1 生徒会（専門委員会）との連携

(1) 体力向上月1プロジェクト

- ①7月：第1回全校長縄大会
- ②9月：昼休みクラスマッチ week
- ③10月：後期活動計画
- ④11月：全校ミニ体育大会
- ⑤12月：第2回全校長縄大会
- ⑥1月：食育講演会
- ⑦2月：生活習慣調査
- ⑧3月：スクールマッチ

以上の企画を、生徒会執行部や専門部と連携して、毎月1つのプロジェクトとして実施した。

2 部活動との連携

- (1) 各部の顧問に今年度の新体力テストの結果を環流し、冬期に重点的に取り組んでいくべき項目について確認した。

- (2) 部活動の際に基礎体力づくりに向けたトレーニングメニューの紹介や交流などを行った。体幹トレーニングなど部活動全体で取り組んでいくことを呼びかけた。

3 保健体育授業での取り組み

- (1) 体育の授業導入時における補強運動の充実を図り取り組んだ。各競技の特性を踏まえてスキルウォーミングアップを行い、楽しみながら補強運動ができるようにした。
- (2) 学年（2学級）で合同体育を行い、単元のまとめにはクラスマッチ形式で試合を行うようにした。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ①生徒会のプロジェクトでは、生徒が主体的に内容を検討し企画した。その際クラス間の競争を煽りすぎることがないように配慮し、運動が苦手な生徒も楽しく活動できることを第一の目的とした。
- ②体育の授業での運動量確保に努めた。年間を通じて継続的に体力作りを行い、ボールを使ってアップをするなど、楽しみながら運動できるように工夫した。

Check：取組の成果

- ① 各取り組みにおいて生徒会を中心に生徒主導で活動することができた。
- ② 昼休みに学級全体で長縄の練習をする姿があり、2回目の大会では全てのクラスが記録を伸ばした。

Action：今後の課題

- ① 全教職員で自分の関わりのある部分で体力づくりを推進していけるよう提案してきたが、学校全体の取り組みとしてまだ十分ではない。
- ② 新体力テストの結果、依然として筋力や全身持久力の数値が全国に比べ低いので向上させたい。
- ③ 雨の日以外も車による登下校時の送迎が多い。学校からの情報発信やPTAとの連携した取り組みを考え、自力登校を促していきたい。
- ④ 部活動加入率の減少が進んでいる。また部活動引退後の3年生が運動から離れる傾向が強い。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・クラスマッチ等の大会に向けて昼休みに練習したり、教え合ったりする姿が増えた。また、それを機に昼休みの外遊びが増えた。
- ・仲間との関わりが増え、良好な学級集団作りや学級の良い雰囲気作りにつながっている。

体力向上生徒会月1プロジェクトの取り組み



第1回 全校長縄大会 (7月)



第2回 全校長縄大会(12月)



昼休みクラスマッチ Week (9月)



秋期ミニ体育大会 (11月: 2人3脚リレー)



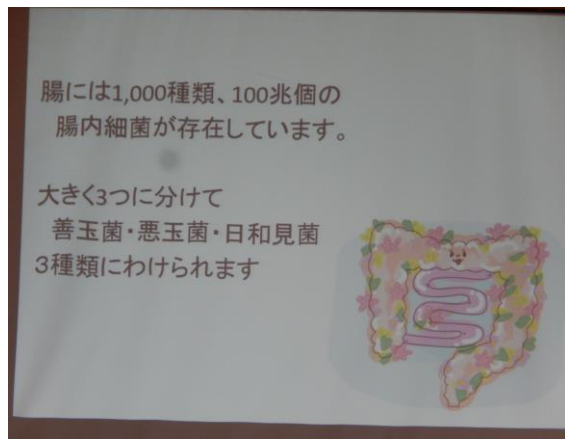
秋期ミニ体育大会 (11月: 綱引き)



秋期ミニ体育大会 (11月: 1列大ムカデ)



食育集会 (1月)



食育集会 (1月)