

# 運動に親しみ、体力向上を目指す青中生の育成

テーマ	低体力層の底上げ		
全校生徒数	399名(男子200名 女子199名)		
全クラス数	12	教職員数	37名(内体育科3名)
体育推進教員名		大澤 亮二	

## 大分県別府市立青山中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

◆新体力テストにおける総合評価C以上の生徒の割合が69.1%と低くなっていることから、SAQトレーニングにより低体力層の底上げに取り組む必要がある。

- ・20m シャトルランと 50m 走において全国平均を下回っている。
- ・「体力は必要だ」と94%の生徒が回答しているが、「体力に自信がない」と回答した女子が38%も存在する。

#### 2 取組の計画

- ① 授業時の準備運動に加えて、ラダートレーニングを実施する。
  - ・スピード、アジリティ、クイックネスを意識させて取り組ませ、各種目でのパフォーマンスアップを目指す。
- ② 体育大会やクラスマッチでの活動において、運動への積極的な取り組みを目指す。
- ③ 生徒会主導による、徒歩通学奨励のための活動を実施する。
- ④ 学期毎に「体力テスト再チャレンジ」としてチャレンジ種目を選択して計測する。

### Do：実践内容

#### 1 授業での取り組み

##### (1) アジリティトレーニング

ラダーを利用し、スピード、アジリティ、クイックネスを意識して、小グループによるトレーニングを実施した。

##### (2) 新体力テスト（再チャレンジ）

年度当初に実施した新体力テストを振り返り、生徒が種目を選択して再チャレンジした。

##### (3) 用具・ルールの工夫

男女差や個人差、習得の段階に応じて用具・ルールを変更し、取り組みやすくすることで「できる・楽しい」という体験が多く得られるようにした。

#### 2 特別活動の充実

(1) 体育的行事における、生徒会・専門委員会との連携  
実行委員会による企画・運営の場面を多く設定し、生徒が主体的に体育的行事に取り組む態度を育んだ。

##### (2) 保体委員会との連携

保体委員会企画・運営によるクラスマッチを実施した。  
また、保体委員会による広報「ウォークウィーク」を発行し、徒歩通学を奨励した。

### ●工夫したこと（&苦勞した点）

- ① 新型コロナウイルス感染症への警戒感が強く、運動への取り組みが消極的になることがあった。
- ② 問題解決的な学習（生徒同士の意見交換やICTの活用）とラダートレーニングの継続的な実施の両立が難しかった。
- ③ 生徒が主体的に参加できるよう、用具・ルールを工夫した。

### Check：取組の成果

- ① ラダートレーニングの実施が、「新体力テスト再チャレンジ」クイックネスの向上につながった。
- ② 生徒会・専門委員会主導による体育大会やクラスマッチの実施により、生徒たちの自主性や主体性の向上が見られた。
- ③ 保体委員会における生徒の発案による広報誌の発行など、主体的な取り組みが見られた。

### Action：今後の課題

- ① ラダートレーニングを含めた準備運動を定着させるために、適切な時間や活動量を見直す必要がある。
- ② 体育授業において、用具やルールの工夫が効果的であることがわかった。今後も工夫を重ね、「できるようになった」「おもしろかった」「またやりたい」という声を聞くことができるよう取り組みを推進する。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

身体の抵抗力向上や、学校生活全般への積極的参加が期待できる。また、給食の残菜減少や活気あふれる学校づくりなどへも繋がっていくと思われる。



ラダートレーニング



ソフトボール (右はスポンジ状の柔らかい材質)

保体委員会企画・運営のクラスマッチ



サッカー (ミニゴールを利用し、取り組みやすく)



生徒会・専門委員会による体育大会練習



授業や定期考査でのiPadの活用