

運動の楽しさを味わいながら 運動に親しむ生徒の育成

テーマ	運動機会が少ない生徒への対策		
全校生徒数	610名(男子317名 女子293名)		
全クラス数	19	教職員数	47名(内体育科4名)
体育推進教員名			大江 堅志

大分県中津市立緑ヶ丘中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆女子の運動の実施状況の向上と二極化の改善

- 女子の運動部に所属していない生徒が全体の半数と多く、実施状況は「ときたま」、「しない」を合わせると約半数いる。また、運動の「得意」と「不得意」に二極化の傾向が顕著に見られる。
- 男子の実施状況は県・全国並みで測定結果も同様である。

2 取組の計画

- ① 体育の授業でペアや器具を使い、体力を高める補強運動に継続的に取り組む。
- ② 昼休みにボールを貸し出し、日常的に運動に親しむ機会をつくる。
- ③ 生徒会活動で体育的行事を企画する。

Do：実践内容

1 継続的な補強運動

- (1) 腕立て伏せ、上体起こし
一学期の補強運動として女子では腕立て伏せと上体起こしに取り組ませた。
- (2) 大縄跳び
二学期の補強運動は体育大会で行った大縄跳びをその後の授業でも補強運動として継続した。体育大会で使用した縄よりも長さが短いものを使用した。

2 日常的に運動に親しむ機会の創出

- (1) 昼休みのボールの貸し出し
生徒会体育部の日常継続活動として、昼休みのボールの貸し出しを行った。毎日、担当の学級が昼休みに職員室の入口に置いているボールの貸出表に名前を記入すれば借りることができるようにした。

3 生徒会活動の体育的行事

- (1) 学級対抗大縄跳び
これまで学年毎に生徒会体育部が中心となり、クラスマッチを行ってきたが、体育大会の競技の中に学級対抗の大縄跳びを取り入れた。約二週間の練習期間の中で学級や学年で昼休み等も含めて計画的に練習に取り組んだ。

●工夫したこと (&苦労した点)

- ① 補強運動で使用した大縄跳びは、10mと比較的短いものを準備し、小グループでも利用しやすくした。グループによっては縄を折り返して二重にしてダブルダッチという跳び方に発展させていた。

- ② 昼休みのボールの貸し出しについては、当初、一斉に行っていたが、早く来た学年に偏っていたため、学年毎にボールを配分し、貸し出すボールの数を増やすことで多くの生徒が利用できるようにした。
- ③ 大縄跳びは、数が足りなかったため、練習期間中、他校から借りてきたものを利用した。回し手が上達しないとなかなか成功回数が伸びないため、日常から継続的に取り組まないと短い期間で効果的な運動量が確保できないため、体育大会後も補強運動として取り組みを継続させた。

Check：取組の成果

- ① 補強運動の成果として、一学期に実施した体力テストの結果では、2年女子の「上体起こし」が昨年の19.58回から23.17回、3年女子は23.14回から24.73回と伸びを示した。1年女子も22.08回と全国平均値を上回った。
- ② 日常的に運動に親しむ機会の創出では、昼休みに貸し出すボールは毎日、全てが使用されており、一定の効果はあったと考えられる。
- ③ 体育大会で取り入れた大縄跳びは、体育授業でも補強運動として継続して行っている。ダブルタッチなど高度な縄跳びに挑戦している生徒たちもおり、内容を発展させていけば、各体力要素の向上に繋げていくことも可能である。

Action：今後の課題

- ① 女子では三学年ともに「握力」が全国平均値を2ポイント以上下回っていることから、補強運動の中で握力を高める運動について研究し、取り入れていきたい。
- ② 昼休みにグラウンドで運動する生徒はほとんど男子であることから、女子の運動習慣をいかに改善していくかは引き続き課題である。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

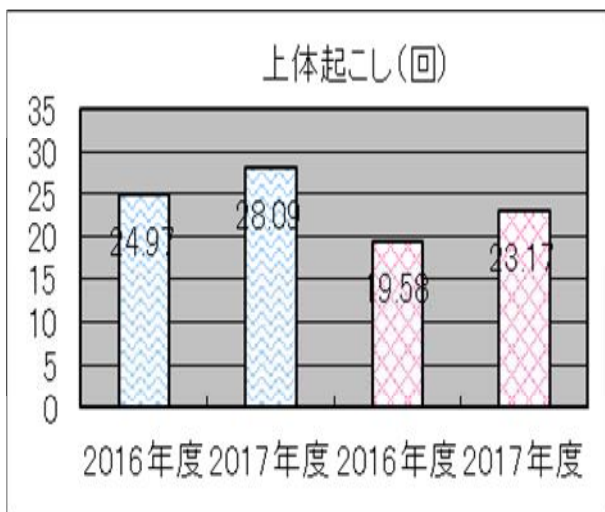
自己の体力の現状について、興味や関心が持てるようになり、体力テストの結果を積極的に分析しようとする生徒が増えた。



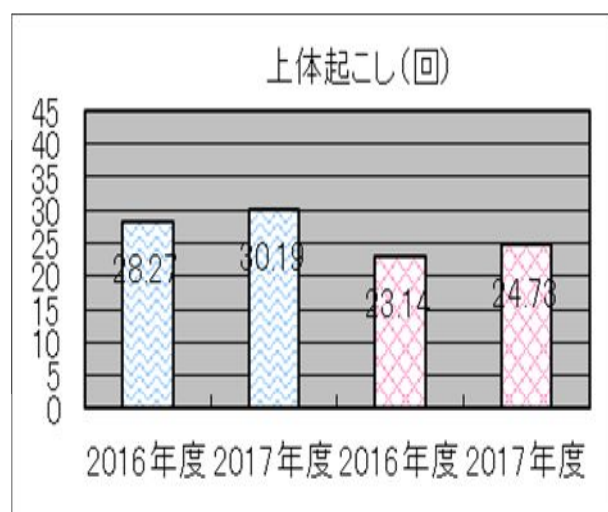
一学期に補強運動として取り組んだ腕立て伏せと上体起こし。



二学期の体育大会で行った学級対抗大縄跳び。その後も補強運動として継続して取り組んだ。



2年生



3年生

上体起こしの2016年度と2017年度の測定結果の比較 (青:男子、赤:女子)