

# 活力ある生活を送るための 確かな体力の向上

テーマ	体力測定結果の有効な活用		
全校生徒数	324名(男子163名 女子161名)		
全クラス数	10	教職員数	29名(内体育科2名)
体育推進教員名		小山 建	

## 大分県宇佐市立駅川中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

◆前年度の体力テストの結果より、長座体前屈において全ての学年で全国平均を下回っており、柔軟性に乏しい生徒が多い。また、50mにおいても2年生の女子と3年生の男子以外は全国平均を下回っており走力に課題がある。

◆生活状況調査より、生徒の家庭でのSNSやスマホ等の利用時間が多く、睡眠時間と学習時間が十分確保できない生徒が多い。

#### 2 取組の計画

- ① 種目を絞った定期的な体力測定(R1テスト)を学期に一度行う。  
1学期 5月 2学期 11月 3学期 2月
- ② 生活状況調査を2ヶ月に1度行い、生徒の生活状況の把握と改善に向けた取り組みを随時行う。

### Do：実践内容

#### 1 「R1テスト」に関わる取り組み

「R1」(アールワン)とはランニングのRと、強化種目を1種目指定し、重点的に強化する宇佐市の全市的な取組である。計測種目は本校の課題である50m走と長座体前屈とし、この2種目を学期に1度計測した。

##### (1) 実態把握

1学期は体力テストの結果をもとに、生徒自身が自分の体力を把握することを目的にした。今後のR-1テストで記録を伸ばせるよう意識をさせた。

##### (2) 記録向上のための取り組み

- ① 体育の授業の中でスタートダッシュの力や走力に結びつく変形ダッシュに取り組んだ
- ② 柔軟性を高めるために、体育授業の準備運動の中でストレッチングを行った。

##### (3) R1テスト(5月・11月・2月実施)

- ① 前回の記録を元に目標を設定
- ② 50m走と長座体前屈を実施

#### 2 生活状況調査

##### (1) 生活状況調査を実施(2ヶ月に1回)

- ① 睡眠時間
- ② 朝食の有無
- ③ 朝食の内容

#### (2) 生活状況調査の考察・改善策

- ① 職員会議で調査結果を共通理解し、考察と改善策の検討を行った。
- ② 改善策をもとに、全教職員で望ましい生活習慣について指導した。
- ③ 保健便りを通して家庭へ情報提供を行った。

#### ●工夫したこと(&苦労した点)

- ① R1テストに学校全体で取り組んだ。各学年の計測については学年の職員で行った。(各学年2時間)
- ② 職員全体で結果の振り返りを行い、生徒の体力について共通理解をした。
- ③ R1テストの結果(校内最高記録、全国平均、県平均、学校平均)を校内に掲示し、生徒の関心を高める取り組みをした。
- ④ 生徒の運動意欲向上のためにダンスの授業に取り組み地域の指導者と連携し専門的な指導を行った。

### Check：取組の成果

- ① 学校全体で生徒の体力と生活の状況について共通理解し、改善しなければならない項目について把握することができた。
- ② 体力測定を継続して行うことで、自分の記録の変化がみえ、生徒自身の体力向上への意識が高まってきた。

### Action：今後の課題

- ① 学校全体で取り組むためには全教職員への体力向上に対する理解を図る必要があり、毎年行うことで定着した取り組みにしていかなければならない。
- ② 3年生の3学期の計測については部活が終了し、受験に向けての勉強に取り組むため、運動時間が少なくなり体力が下降傾向にある。短時間でもできる運動や体操を提示することも必要である。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・他学年の結果を共有することで学年間のコミュニケーションが活発になった。
- ・全職員で計測に取り組むことで、生徒の体力について多くの職員に関心を持ってもらうことができた。



【長座体前屈の測定】

柔軟性を高めるためのポイントを押さえながら計測。



【50m走の測定】

学年の職員全員で計測。生徒のがんばる姿を見て、生徒や職員と会話が弾む。



【短距離走の練習】

走力向上のため、バトンを利用して繰り返し楽しく走る。



【ダンスの練習】

地域のダンス指導者を活用して、生徒同士が触れ合いながら楽しくステップを学ぶ。

2学期体力測定の結果 (2年)

		男子	女子
1学期 長座体前屈	豊田中学校	40.61	44.08
	全国平均	43.79	45.39
	県中最良値	66	60
2学期 長座体前屈	豊田中学校	★43.59	★48.34
	全国平均	43.79	45.39
	県中最良値	66	71
1学期 50m走	豊田中学校	7.91	8.74
	全国平均	7.84	8.74
	県中最良値	6.7	7.7
2学期 50m走	豊田中学校	7.98	★8.73
	全国平均	7.84	8.74
	県中最良値	6.96	7.52

R-1テストの結果を校内に掲示

2学期R-1テストの1学期との比較

- 1年生長座体前屈 男子2.86cm up! 女子1.63cm up!
- 50m走 男子0.15秒短縮!
- 2年生長座体前屈 男子2.98cm up! 女子4.26cm up!
- 50m走 女子0.01秒短縮!
- 3年生長座体前屈 男子1.09cm up!
- 50m走 男子0.22秒短縮!