

全職員で取り組む 体力向上の実践

テーマ	全職員で取り組む体力向上の実践		
全校生徒数	34名(男子18名 女子16名)		
全クラス数	4	教職員数	10名(内体育科1名)
体育推進教員名		木許 省二	

大分県佐伯市立直川中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力・運動能力の観点から

○体力テストの結果、全国平均を上回る種目が男女とも75%であった。3年女子の達成率が低く、全体的に見ると50m走・立ち幅跳び・シャトルランが弱い。

◆生活習慣や健康の観点から

○テレビ・携帯・スマホ等の使用時間が長い。
○う歯がある生徒12名、歯肉炎1名。
○中程度肥満12%。

2 取組の計画

◆体力・運動能力向上に向けて

- ①教科体育の取組
- ②学校全体で取り組む体力向上の取組
- ③小中一貫教育による体力向上の取組(運動会・体育の授業)

◆生活習慣や健康課題解決に向けて

○家庭と協働した基本的な生活習慣確立の取組

Do：実践内容

1 体力・運動能力向上の取組

(1) 教科体育の充実

- ①毎時間、各自で設定した5分間サーキットの実施。
- ②AL・UDを意識した授業改善。(ICTの活用)
- ③種目ごとに生徒が使いやすく、学習の見通しができる学習カードの作成。

(2) 縦割り班活動

- ①毎週金曜日の放課後15分間、全校生徒と全教職員で球技や長縄への取組。学期末に縦割り班対抗マッチを開催。
- ②楽しく短時間でできるもの、体力向上につながるものを実施。
- ③生徒会保体部の取組参加。

(3) 部活動ごとの課題に応じた体力づくり

○新体力テストの結果をもとに、不足している体力の要素を重点化。その改善を促すために、部活動ごとに体力向上メニュー作成と取組。

(4) 小学校体育担当との連携

○学期ごとに行われる小中合同会議等において、体力運動能力に関する情報交換。

(5) 体力向上に関する情報発信

- ①学校HPや学校便りで、生徒の体力について発信
- ②直川中学校の教育を考える会で成果と課題を報告

2 生活習慣や健康課題解決の取組

(1) 生活習慣に関するアンケート(2回・個別指導)

- (2) 歯科医によるブラッシング指導(2回)
- (3) 家庭と協働した基本的な生活習慣確立の取組

(9 to 7、ノーメディアタイム)

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①新体力テストの結果から5分間サーキットのメニューを各自で設定させ、定期的に見直した。体育の授業でICT機器や記入しやすい学習カードを工夫した。
- ②縦割り班活動を継続するために他の行事等の見直しや変更を行った。
- ③部活動ごとのトレーニングメニューは、短時間で効率を上げるため重点化して取り組んだ。
- ④小学校との連携は、小学校体育担当と情報交換の機会を増やすようにした。
- ⑤学校HPの更新があまりできなかったが、学校便りで体力や健康課題についての発信につとめた。

Check：取組の成果

- ①5分間サーキットを通して自分の体力に関心を持ち主運動にスムーズにつながる事ができた。昨年度より全国平均達成率が上がった。男子54%→83%、女子45%→79%。ICT機器を用いることで生徒が自分の動きを把握でき、教え合うことで意欲の向上につながった。体育の愛好度、男子83.3%→88.8%、女子81.2%→86.6%。
- ②縦割り班活動では、3年生中心となり運動が不得手な生徒も積極的に取り組む活動にできた。
- ③部活動ごとに、重点化したトレーニングを行うことで不足した要素を補うことができた。
- ④小中が連携することで課題を共有することができた。
- ⑤学校HP・学校便りで体力や健康課題に関する情報発信をすることにより、生徒の体力や健康課題について保護者の理解が深まった。

Action：今後の課題

- ①生徒が、体力に関心を持ち自主的に運動に取り組み運動への愛好度がさらに高まる工夫。(ICT、可視化)
- ②全教職員が生徒の体力や健康課題に関心を持って積極的に取り組む手立ての工夫。(体力データの共有等)
- ③保護者の理解・協力がさらに得られる取組。(学校HP)

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

全校生徒と全教職員が一緒に取り組むことで、体力や健康課題についての共通理解ができた。生徒と教師の関係が友好的になり、教科学習においてもよい影響を与えた。また、生徒同士の関係も友好的になり、学年を超えた協働の姿勢が多く見られるようになった。



体育授業の様子 (マット運動)



体育授業の様子 (マット運動)



体育授業の様子 (5分間サーキット)



体育授業の様子 (持久走の振り返り)



縦割り班活動の様子 (ミニバレー)



縦割り班活動の様子 (体幹トレーニング)



縦割り班活動の様子 (長縄)



ブラッシング指導の様子