

進んで身体を動かし、体力の向上に向けて意欲的に取り組む生徒の育成

テーマ	低下傾向にある種目に対する体力向上の取組		
全校生徒数	491名(男子248名 女子243名)		
全クラス数	15	教職員数	35名(内体育科4名)
体育推進教員名		森山 弘樹	

大分県日田市立三隈中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力テストにおける本校の課題

昨年度実施した体力テストの結果より、本校の課題は、生徒の走能力(50m走、20mシャトルラン)、立ち幅跳び(瞬発力)、上体起こし(腹筋)をいかに高めていけるかである。また、運動部活動生や社会体育等で活動している生徒は日常的に運動しているが、その他の生徒も体育や学校の諸活動の中で楽しく運動に親しみながら、体力向上に向けていかに意欲的に取り組ませるかも課題である。

2 取組の計画

① 三隈アクティブタイム(学年小運動会・クラスマッチ等の実施)

体力の大切さを学ばせ、身体を動かす場を設定し豊かでたくましい心と体を養い、体力の向上、健康増進に主体的に取り組ませるために、学年生徒会を中心に三隈アクティブタイムを企画・運営させ、主体的・積極的に活動させながら体力の向上を図る。

② 体育授業の充実・学期ごとに体力テストの実施

体力テスト(5月：全種目 12月、1月：全国平均より下回った項目)を実施し、その結果の分析から授業の中で補強運動を実施する。また、主体的に運動に取り組める生徒(アンケート実施)の実態を把握し、苦手意識を持っている生徒の指導を工夫する。

③ 部活動の充実

部活動目標を設定し掲示することによって意識の高揚・日常の目標確認ができる環境を整える。

Do：実践内容

1 三隈アクティブタイムの実施

(1) 体力テストにおける本校生徒の体力の実態より、学年小運動会、クラスマッチを実施

① 各学年クラス対抗小運動会

・走力(瞬発力)を高められるような種目を取り入れた。

② クラス対抗大縄跳び、ボール送り大会

・筋持久力、巧み性を高められるよう歓迎遠足(4月)で実施した。

③ クラス対抗ドッチボール大会

・筋力(投力)、敏捷性を高められるようにした。

(2) 生徒会(保体部)による全校ストレッチングの実施

2 体育授業の充実・体力テストの実施

(1) 体力テストの結果を分析し、授業の中で補強運動を実施

・筋力アップ・・・腕立て伏せ、V字腹筋

・瞬発力アップ・・・20m各種ダッシュ

(2) 授業研究による検証を実施

・単元名 水泳(7月1年生)

(3) 体力テストを学期ごとに実施

・5月：全種目 12月、1月：全国平均より下回った項目

3 部活動の充実に向けての取り組み

(1) 部活動目標の設定、掲示

・夏季、冬季、または大会前に各部活動の目標を具体的内容で記述・作成させ、常に目に入る1階フロアに掲示した。

(2) 部活動生集会、キャプテン会議の実施

・部活動生としての態度、礼儀について、また体力の意義、体力の高め方等について理解、確認させる場とした。

●工夫したこと(&苦労した点)

① 三隈アクティブタイム

・体力テストの結果を各学年の教職員、生徒に知らせ、学年生徒会を中心に企画させる段階で、種目内容や方法について助言やアドバイスをを行った。(学年の保健体育科と生徒会担当との連携)

② 体育授業の充実、学期ごとの体力テストの実施

・1学期の体力テストは、学年ごとに全体で時間を確保し、実施した。その際に学年の教職員にも協力してもらい、組織的に取り組めた。年間を通した補強運動と種目に応じた補強運動を、体力テストの結果から体育の授業で実施してきた。

・ICT機器利用し、生徒が視覚から動きを理解し、修正、習得できるよう授業に取り組んできた。

Check：取組の成果

① 生徒が主体となって、三隈アクティブタイムに取り組むことによって、運動する機会や運動に親しむ機会を多く持つことができた。「運動が好き」と感じる生徒(肯定的な考え)も85.1%であり、昨年度と比較して4.5%伸びたことは成果である。

② 体力テストの結果では、2学期(12月実施)に実施した全ての項目において、平均値で記録の向上が見られた。体育の授業の補強運動や部活動等の取組の成果である。特に1年生男子においては、体力の向上が顕著にあらわれた。

③ ICT機器を活用した体育授業では、身体の動き(動作)を視覚からイメージさせ、理解を深めさせることができた。

Action：今後の課題

① 全国的に体力テストの平均値が向上している中、体力向上の一つの目安として、体力テストの平均値の向上に向けて、さらに効果的な取組が必要である。(本年度全国平均を上回った項目：23/48項目)

② 運動、スポーツへの愛好度では、男子に比べ女子の方が低い。三隈アクティブタイムや体育の授業など様々な活動で「運動が好き」と感じる生徒を増やしていく取組が必要である。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

生徒や教職員が常に意識をもって、諸活動に取り組めること

三隈アクティブタイム



学年小運動会の様子



歓迎遠足でのクラス対抗ボール送りの様子



体力テストの結果

毎週水曜日
朝の学活前に生徒会保健部が放送でリードし全校ストレッチングを実施。
全クラス一斉に「イチ・ニ・サン・シ・・・」朝から気分もさわやかになります。



部活動目標
部活動の冬季目標視覚化することで意識の向上を図る。

□ 1 学期実施（5 月実施）全国平均値（平成 2 7 年度）を上回った項目

男子	項目	女子	項目
1 年	握力 反復横跳び 立ち幅跳び ハンドボール投げ	1 年	握力 上体起こし 反復横跳び シャトルラン 立ち幅跳び ボール投げ
2 年	長座体前屈 反復横跳び	2 年	長座体前屈 50m走 ハンドボール投げ
3 年	握力 上体起こし 長座体前屈 反復横跳び	3 年	なし

□ 2 学期実施（1 2 月・1 月実施）における記録の向上（5 月平均値と比較して）

種目	項目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール投げ (m)
		筋力	筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力	瞬発力	瞬発力	筋力
1 年	男子	—	2.76	—	—	12.01	0.36	15.9	—
	女子	—	2.19	—	—	5.83	0.23	8.53	—
2 年	男子	—	2.34	—	—	3.15	0.4	7.29	—
	女子	—	1.63	—	—	2.09	0.15	4.5	—

※1 年生・2 年生のみ 1 2 月に体力テストを実施 —はテストを実施しなかった種目
○実施した全ての項目において、1 学期実施より平均値で記録が上回っていた。

体力テストランキング



体力テストベスト 10 の掲示
個人ベスト 10 と部活動ごとにベスト 5 を掲示

体育授業の充実

前時の動きを確認中
～タブレット & TV を利用して～

ICT 機器を活用した授業風景

