

# 仲間との関わりの中で運動に親しみ、意欲的に運動に取り組む生徒の育成

テーマ	意欲的に運動に取り組む生徒の育成		
全校生徒数	55名(男子27名 女子28名)		
全クラス数	3	教職員数	12名(内体育科1名)
体育推進教員名		渡辺 能賢	

## 大分県玖珠町立北山田中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ◆柔軟性や持久力を強化する取組によって長座体前屈や20mシャトルランについては、すべての学年で県平均を上回っている。しかし、50m走や女子の握力・ハンドボール投げなどは、県平均より若干数値が低い学年がある。
- ◆運動を好み、自ら進んで体を動かして遊ぶ生徒は多い。しかし、体を動かすことを嫌がり、運動を避けようとする生徒もいる。

#### 2 取組の計画

- ① 体育授業の充実
- ② 体育環境（時間・場所）の整備
- ③ 生徒会・部活動と連携した取組
- ④ 食育に関する取組の充実

### Do：実践内容

#### 1 体育授業の充実

##### (1) ウォーミングアップでの補強運動の実施

- 1学期(筋力)：ランニング4周、腕立て伏せ30回、腹筋30回、握力
- 2学期(敏捷性)：ランニング4周、立ち幅跳び、反復横跳び、握力
- 3学期(持久力)：ランニング8周、連続ジャンプ10×3セット、握力

##### (2) ICT 機器の効果的な利用

単元の導入やマット運動、ダンス時に模範演技を見せたり、自分の動きを確認したりするためにタブレットを活用。

#### 2 体育環境（時間・場所）の整備

##### (1) 体力測定コーナーを設置

職員室前の目立つ場所に、握力計を設置。また記録向上の意欲を高めるため、全国平均の記録や生徒のランキング表などを掲示。

##### (2) Kタイムの実施（週2回、10分間の運動時間を設定）

昼休み終了後、全校で実施。遊びの要素を取り入れ、学年やペアで対抗して行い、運動嫌いな生徒も体を動かす楽しさを味わうことができた。

#### 3 生徒会・部活動と連携した取組

##### (1) 全校レクリエーションやクラスマッチなどの体育的行事の充実

生徒会の保体部と連携し、全校でのレクリエーションやクラスマッチ（ミニバレーボール大会など）を実施。

##### (2) 合同部活動の実施

郡陸上大会や駅伝大会の練習に全校生徒で取り組んだ。冬場の部活動の時間が短い時期は、週2回合同で部活動を実施。他の部活の練習メニューを体験しながら、体力強化を行った。

#### 4 食育に関する取組の充実

##### (1) 栄養教諭との連携授業

栄養教諭を招き、食についての学習を行った。朝食の大切さや中学生の時期に必要な栄養素、効果的な食事の方法などについて指導を受けた。

##### ●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 体育授業のウォーミングアップを学期ごとに変更し、付けた力を明確にして、継続的に体力向上に取り組んだ。
- ② 今年度も継続して、週2回・10分間の運動時間を設定できた。楽しく体を動かし、仲間と関わって運動に親しめるメニューを意識して作成できた。
- ③ 合同部活動の取組について、生徒会の活動や補充学習など、放課後の他の活動と調整を行うことができた。が、時間確保は難しかった。

### Check：取組の成果

- ① 短時間でも全校生徒で行うことで、運動が苦手な生徒も楽しく運動に親しむことができた。また、遊びの要素を取り入れたことで、笑顔で楽しく参加する生徒が増えた。
- ② Kタイムとして設定することで、全教職員が関わり、学校全体の取組にすることができた。
- ③ 握力の再調査を2学期に行い、4月の記録に比べて全ての学年で記録の伸びが見られた。

### Action：今後の課題

- ① 短時間ではあるが、運動に親しむ時間を確保することができた。全校生徒でできる、小規模の学校だからこそその利点を活かし、更にこの時間を有効に活用できるメニューを工夫することが必要である。
- ② 体力向上の取組が担当だけの取組にならないように、学力補充や生徒会活動などの他の活動ともうまく調整をし、時間の確保をしていくことが必要である。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体力の向上により、運動に対する愛好的な態度も育っていく。また学校生活においても仲間との関わりが多く生まれ、「やればできる」という前向きな意欲の向上につながっていく。体力だけでなく学習面の向上にも波及していくと思われる。

## Kタイムの取組

### ○目的

- ・生徒一人ひとりに体力向上の意識を持たせる。
- ・運動嫌いの生徒も短時間で体を動かす取り組みを通じ、遊びの要素を取り入れ、運動の楽しさを味わわせる。

### ○実施日

毎週火曜・木曜 13:35～13:45（10分間） ※全員体操服に着替えて体育館に集合。

### ○内容

4月～ 6月	A：ハンドグリップ握り&ダッシュ C：立ち幅跳び&垂直跳び	B：上体起こし&反復横跳び D：ボール的当て
7月～ 9月	学年対抗大縄跳び	
10月～12月	遊びの要素を取り入れた運動 (ボール送りリレー、風船ラリー、風船投げ、ひっくり返し競争、等)	
1月～ 2月	ワンバンプスゲーム (ペア対抗戦)	

### 【活動の様子】

ハンドグリップ握り&ダッシュ



反復横跳び



立ち幅跳び



ボール的当て



ボール送りリレー



風船ラリー



風船投げ



ひっくり返し競争



ワンバンプスゲーム

