

自らの課題を見つけ「体力づくり」を意識して意欲的に取り組む生徒の育成

テーマ	体力の課題に即したサーキットトレーニング		
全校生徒数	327名(男子164名 女子163名)		
全クラス数	10	教職員数	27名(内体育科2名)
体育推進教員名			高倉聖史

大分県杵築市立杵築中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆スポーツテストの結果で柔軟性、持久力、走力に課題が見られる。

・スポーツ活動の中で補強的運動を取り入れる。

◆登下校時、車での送迎が多く、日常生活での運動量の低下が見られる。

・保体の授業、部活動、生徒会活動等で運動量を増やす。

◆昼休みに運動に親しむ環境を整備する必要がある。

・身体測定、体力測定ができやすい環境をつくる。

◆肥満傾向や虫歯になっている生徒が多く、食生活の改善や基本的な生活習慣の改善が必要である。

・保健便り、各通信で資料提供しながら家庭へ協力依頼。

2 取組の計画

- ① 授業前半に10分程度の補強運動。
- ② 部活動開始前の補強運動の日常化。
- ③ 生徒会と連携してスポーツ活動の推進。
- ④ スポーツに親しむための環境整備。
- ⑤ 食育の充実。

Do：実践内容

1 保健体育授業での意識改革

- (1) 授業の前半10分程度を使って柔軟体操、走力に関する運動をとりいれて、意識を持たせながら取り組んだ。
- (2) 体育館ではラダートレーニングを導入し、グラウンドでは全力疾走ができるようにルールを工夫しながら取り組んだ。

2 生徒会、部活動との連携

- (1) 部活動顧問にお願いして、開始前に全校統一した補強運動を実施した。
- (2) 生徒会企画で昼休みに学級、学年ごとに運動する曜日を設定し、運動に親しむ習慣づくりをした。

3 積極的に運動に親しむための環境整備

- (1) 保健室前廊下に身長計、体重計、握力計を設置し、自身の身体に興味を持たせ、体力の向上を意識させた。
- (2) 体育館にラダーのペイントをした。

2 地域、家庭との連携

- (1) 保健便り等で健康に関する資料を提供し、特に虫歯の治療をするように呼びかけた。
- (2) 偏食の影響や給食の様子など各種通信で家庭に伝えた。

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ①生徒が自ら運動を選択し、実践することで効果が高まるため、ミーティングをして運動を選択した。時間が10分なので簡単な方法の運動を計画的に行うことが必要のため、柔軟性を高める運動を作成する班と走力を高める運動を作成する班に分かれてミーティングした。結果的に運動の内容を選択するまでに時間がかかったが、生徒の自主性は感じられた。
- ②生徒会や部活動に協力を求めているので、全教職員の理解と協力が必要であり、実施計画を各種会議で提案して、全校あげての取り組みであることを呼びかけた。

Check：取組の成果

- ① 短時間で効果の上がる運動を選択する必要があるため、自己分析をしてピンポイントで強化できる運動を考えることで自分自身の体力を見つめ直すことができた。加えて毎学期スポーツテストを実施して、その時点での能力を把握しながら意欲的に取り組めた。
- ② メモに絵を描くことを勧めて、イメージを持ちながら計画を立てることができた。

Action：今後の課題

- ① 体操だけでは体力の向上は難しいため、保健体育の授業ではその競技で課題に取り組めるように、簡易ルールを設定したり、班構成を考えたり工夫する必要がある。
- ② 補強運動の内容を定期的に変更する必要がある、そのたびにミーティングするとかなりの時間を使うことになる。あらかじめ時期ごと競技ごとに内容を選定する必要があるが、スポーツテストの実施を毎学期早い時期に実施したい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・体力が向上していくことに興味をもち、積極的に取り組むことによって、仲間意識も高まってきた。
- ・学校生活の中で意識することによって、姿勢がよくなり物事に集中して取り組む雰囲気が出てきた。

令和元年度スポーツテストより

令和元年度 大分県児童生徒の体力・運動能力等調査結果（全国値はH30年度）

学年 年齢	項目	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ボール 投げ (m)	体力 合計点 (点)
中1 男子 (12)	杵築中	25.45	24.49	40.65	52.71	69.34	8.55	182.13	19.38	36.90
	杵築市	22.85	23.88	39.53	51.96	65.79	8.73	178.51	19.88	34.94
	大分県	24.20	24.77	42.03	51.15	70.64	8.55	182.36	19.08	36.47
	全 国	23.94	24.63	39.97	50.32	73.19	8.42	182.78	18.39	35.61
中2 男子 (13)	杵築中	29.48	25.69	44.28	55.32	81.56	8.09	196.04	22.98	43.70
	杵築市	28.21	25.27	43.22	51.28	81.53	8.23	189.52	22.21	40.62
	大分県	29.57	27.98	45.56	54.33	85.09	7.93	199.66	21.97	44.68
	全 国	30.39	28.26	45.31	54.19	90.40	7.77	203.56	21.40	45.46
中3 男子 (14)	杵築中	35.55	26.18	42.52	54.29	81.15	7.91	211.20	22.74	46.39
	杵築市	34.33	27.24	44.61	54.20	82.99	7.78	211.95	22.82	46.31
	大分県	34.80	30.10	48.23	56.92	94.71	7.51	213.98	24.44	51.35
	全 国	34.81	30.35	47.89	56.85	96.80	7.42	215.59	24.26	52.02

◇R1 全国平均以上の項目数（中学男子）

大分県 11 / 24項目

杵築中 7 / 24項目

学年	項目	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ボール 投げ (m)	体力 合計点 (点)
中1 女子 (12)	杵築中	24.89	22.54	44.25	48.95	52.93	9.03	163.23	12.64	49.04
	杵築市	22.25	19.95	43.33	46.88	49.07	9.29	164.31	12.93	45.69
	大分県	22.37	21.99	45.63	47.55	54.15	9.02	167.88	12.75	48.00
	全 国	21.85	21.34	44.14	46.77	54.07	8.93	168.32	12.09	46.80
中2 女子 (13)	杵築中	24.67	23.56	46.19	48.35	57.88	8.90	173.94	12.79	51.41
	杵築市	23.57	23.21	44.93	47.36	57.22	8.98	171.28	13.29	49.97
	大分県	24.42	23.72	47.82	48.67	59.00	8.74	174.12	13.76	52.30
	全 国	24.32	24.43	47.39	48.71	64.45	8.59	176.45	13.92	53.90
中3 女子 (14)	杵築中	25.83	22.26	43.59	47.62	55.24	9.03	168.64	13.54	49.36
	杵築市	24.09	21.71	44.81	46.84	51.82	9.12	165.04	13.17	48.26
	大分県	25.68	24.53	49.23	49.78	60.42	8.67	176.23	14.71	54.91
	全 国	25.71	25.21	48.66	49.51	62.66	8.53	177.11	14.65	55.55

◇R1 全国平均以上の項目数（中学女子）

大分県 11 / 24項目

杵築中 7 / 24項目