

自己の体力を知り 運動に親しみ 積極的に運動に取り組む生徒の育成

テーマ	自己の体力を知り 運動に親しみ 積極的に運動に取り組む生徒の育成		
全校生徒数	1081名(男子572名 女子509名)		
全クラス数	34	教職員数	66名(内体育科7名)
体育推進教員名		田中 亜紀子	

大分県大分市立大東中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆体を動かすことが好き・運動が得意な生徒が二極化している。
- ◆筋力・筋持久力、筋パワーに課題が大きく見られ、特に「握力」の筋力、「50m走」のスピード、「反復横跳び」の敏捷性においては、出身小学校を含めて課題がある。
- ◆自立登下校を推進しているが、車での送迎が習慣化している生徒も見られる。

2 取組の計画

- 年間の取り組み
 - ・ 体育授業・部活動における補強運動
 - ・ 体力測定時における目標の明確化
- 行事等における取組
 - ・ 体育的行事
 - ・ 講師招聘
 - ・ 教諭間の連携
 - ・ 保護者との連携

Do：実践内容

1 体育授業における基礎体力の強化

- (1) 授業
 - 種目に応じた、補強運動の取り組み
 - 全校で統一した持久走のコース・実施回数

(2) 体力測定

- 目標値の明確化
昨年度の記録や全国平均を掲示し、メジャーやコーン（マーカー）等で視覚化して測定を実施
- 体験コーナーの設置
保健室横に、握力計を設置したり、体育館のフロアに立ち幅跳びができる目盛りを表示したりするなど、いつでも気軽に測れるようコーナーを設置した。

2 部活動における基礎体力の強化

- (1) 練習開始時のランニングや補強運動の時間の確保
部活動別の体力測定の結果の活用

3 体育大会の取り組み

- (1) クラス全員による長縄跳び
 - 朝、昼練習での時間の確保
- (2) 生徒会を中心にした「移動はダッシュ」を合言葉にした呼びかけ・1000人規模の入退場と大東ストレッチによる集団演技・個人種目の走競技・トラックを活かした団体競技の工夫

◎工夫したこと（&苦労した点）

- 授業において、ルールを工夫したことにより、3年女子が昼休みにサッカーをしたり、外遊びをしたりするようになった。
- 委員会や生徒会と連携し、気軽に体を動かすゲーム・遊び（更衣なしで取り組めるもの）取り組みたいが、生徒との打ち合わせ等時間の確保が難しい。

Check：取組の成果

新体力テストの全国平均達成項目については、48項目中19項目となり、39.58%と昨年度の43.57%を下回る結果となった（全国・大分県平均両方の達成項目では21項目となり43.57%で横ばい）。ただ、2年生については、男女ともに8項目中5項目が全国平均以上62.5%であり、また3年男女の長座体前屈と3年女子のシャトルランを除いては、2、3年生男女全ての項目において平均値は上昇しており（32項目中29項目90.6%）、授業・部活動を中心とした取組みに一定の成果が見られた。

Action：今後の課題

- 部活動や行事を通して、新3年生を良きお手本とし、運動の仕方やコツなど、学年を超えた教え合いにより、新2年生が気軽に運動に取り組むきっかけを作り体力増強を図る。教師間でも、情報共有し全校あげての体力アップが必要である。
- 自立登下校については、生徒指導担当やPTA組織とも連携して、「自立登下校」が習慣化している生徒の減少に努める。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

運動好きの生徒は、体力測定においても積極的に取り組み、部活動において新チーム体制になってから2年生は11本の優勝旗の獲得し、学校の活性化に大いに貢献している。

体育時の補強運動



昭和電工ドームでの体育大会



ICT を活用した授業 バスケットボール



講師を招いて ソフトボール・ハンドボール授業

(大分市教育委員会保健体育指導支援員による学校訪問指導)



講師を招いて トレーニング講座 (大分っ子体カアップわくわく事業)

