

運動に親しみ、主体的に体力向上に取り組む生徒の育成

テーマ	運動を楽しみながら、体力アップをめざそう		
全校生徒数	180名(男子 88名 女子 92名)		
全クラス数	7	教職員数	24名(内体育科1名)
体育推進教員名			石川 雄二(佐藤重信)

大分県由布市立湯布院中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ① 体力調査の結果から体力を総合的にみると、全国と比べて標準レベルの範囲内ではあるが、「全身持久力」と「筋力」がやや低い傾向にある。
- ② 体力テストのアンケートから、「運動が好きか」という問いに対して、「好き」「やや好き」と答えた生徒が、男子が80%、女子が73%と男子に対して女子の愛着度が低い。また日常的に運動をしている生徒とほとんど行わない生徒の二極化が進んでいる。
- ③ 運動部活動加入率が77%であるが、H31年度よりも減少している。また、生活リズムが不規則な生徒が多く、基本的生活習慣に課題がある。

2 取組の計画

- ① 体育大会(9月開催)の取組
 - ・密を回避した団体競技の工夫
 - ・走競技の充実(個人・全員リレー)
 - ・3年生が教える団練習(ダンス、応援)
- ② 由布市駅伝大会に向けて
 - ・募集方法、練習時間の見直し
 - (意欲喚起・負担軽減、働き方改革の視点)
- ③ 日常の体育授業や部活動
 - ・部活動指導員の活用(ソフトボール女子、バスケットボール男子)
 - ・体力テストの結果をもとにした補強運動の実施

Do：実践内容

1 体育大会(9月29日)に向けての取組

- ① 8/19 職員会(骨子決定)
- ② 8/25 生徒会企画委員会
- ③ 生徒アンケート(団体競技)
- ④ 8/26 職員種目担当者会議(協議内容検討)
- ⑤ 9/2 職員会(協議内容提案)
- ⑥ 9/4 学級・団(応援団・係・種目責任者決定)
- ⑦ 9/7 第1回係会議
- ⑧ 9/16 練習開始

2 駅伝練習

- ① 8月末～9月初旬、募集方法、練習時間等検討
- ② 9月中旬、練習スタート

3 保健体育授業での取り組み

- (1) 6～7月、感染対策で運動が制限。距離を保つためのランニングが中心で、主体的な体力向上に取り組めなかった。

- (2) 7～8月、熱中症対策を行いながら、体育館で球技を中心に授業を実施。チーム練習では主体的な動きも見られた。ようやく楽しく授業ができるようになった。
- (3) 9月～10月、体育科教員2名が相次ぎ職場から離脱(病欠休暇、退職)したため、病休代替教員が配置されるまでの1ヶ月間、体育の授業ができなかった。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 体育大会の取組では、「集団づくり」の観点から、団体競技、縦割り活動を工夫する方針で臨んだが、コロナ感染防止策を行う中、どの程度できるか手探りだった。限られた取組から、生徒の主体性や創意工夫を引き出し、達成感を感じさせることを常に考えた。
- ② 駅伝練習では、働き方改革、生徒の負担等の観点から、駅伝への取組を根本的に見直した。その結果、生徒の意欲喚起ではほぼ改善。特定の教員への負担は、依然として課題が残る。
- ③ 9月～10月、体育科教員2名が相次ぎ職場から離脱(病欠休暇、自己都合退職)したため、代替教員の確保、体育授業の再開まで非常に苦労した。

Check：取組の成果

- ① 体育大会では、次の点で生徒(特に3年生)が主体的に行動できた。
 - ア ダンスを1・2年生に教える。
 - イ 密を避ける応援(発声)の隊形を考案
 - ウ 走競技への取組
- ② 駅伝練習では、「部活の縛り」に関係なく希望者を募り、意欲のあるメンバーが、達成目標を意識して練習に取り組めた。
- ③ 8月に延期された市総体では、4種目で挟間・庄内を抑え団体優勝。体育科教員2名が欠けて部活指導も困っているが、部活動指導員が2名配置されていたことが救いとなっている。

Action：今後の課題

- ① コロナに加え、体育科教員の相次ぐ離職によって、計画的な体力向上の取組ができていない。来年度が3年計画の最終年だが、現在、全く見通しが立たない。不安を感じる事が予想される。

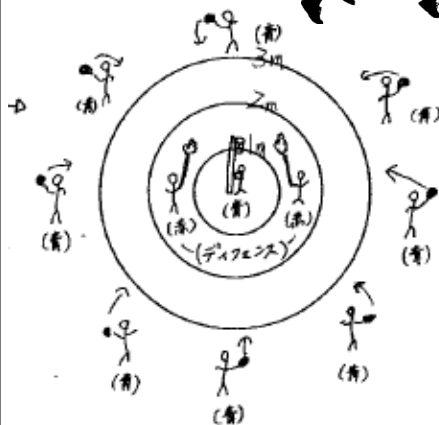
◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・体育大会での取組は、自尊感情が低かった3年生が、下級生の指導に当たるなど主体性や創意工夫を発揮できる場を設定した。その成果として、3年生の自尊感情は高まる契機となった。



1	応援合戦①	全校	団
2	短距離走	1年	個
3	短距離走	3年	個
4	無双華(フラ・縄・走)	分団	団
5	学級対抗リレー	1年	個
6	短距離走	2年	個
7	TSUNA-HIKI(綱引き)	分団	団
8	学級対抗リレー	2年・3年	個
9	ロングシューター(玉入れ)	分団	団
10	☆DANCE☆	全校	団
11	応援合戦②	全校	団
12	女子2色対抗リレー	選手	個
13	男子2色対抗リレー	選手	個

大会スローガン
「繋げ希望のバトン」



ロングシューター(玉入れ)演技図

体育大会プログラム



練習メニュー 9月9日 水曜

ロング スロー ディスタンス LSD・ ゆったりとしたペースで 長い距離を 走る	
男子 60秒	15周 3km (15分間走)
女子 65秒	10周 2km (12分間走)
アップ 2周	
ストレッチ 1動作 20秒 ゆっくり	
本練習	
ゆっくり ダウン 逆方向 1周	
ストレッチ	



駅伝大会男女 20 名が希望して練習に参加

湯布院中女子 A が第 2 位



市総体団体 4 種目で優勝



体育の授業で護身術を学ぶ