

進んで体を動かし、体力の向上に向けて意欲的に取り組む生徒の育成～低下傾向にある体力の向上を目指して～

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	504名(男子253名 女子251名)		
全クラス数	18	教職員数	38名(内体育科3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

体力テストの結果より、握力と走能力が全国平均を下回っている。

運動部活動生や社会体育等で活動している生徒とそうでない生徒との格差が大きい。

2 取組の計画

- ① 三隈アクティブタイムの実施
 - ・生徒会によるストレッチタイムの実施
 - ・昼休みボール貸し出しによる外遊びの推進
- ② 体育授業での補強運動の実施

Do：実践内容

1 三隈アクティブタイム

(1) ストレッチタイム

生徒会による取り組みで、毎週水曜日の朝学活の最初に保体部による放送で全校ストレッチを行っている。本来ならば大きな声を出して数を数えるが、本年度はコロナウイルス感染対策のため、声を出さずに実施している。(腕押し、背伸び、腕伸ばしなど、立ったままで行えるストレッチを行っている)

(2) 昼休みの外遊び

各教室にサッカーボールとバレーボールを配付して、昼休みにグラウンドに出て、サッカーやバレーボール、ドッジボールをすることができるようにしている。天気とグラウンドのコンディションが良ければ、学年や性別を問わず多くの生徒が活動している。

2 体育授業での補強運動

体力テストで全国平均を下回った握力と走能力を補強するために、腕立て伏せ、腹筋、背筋、バービースクワットを各10回、10m折り返しのダッシュと交互にサーキットトレーニング形式で行っている。

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① ストレッチタイムでは、朝から元気な声を出して取り組んできていたので、声を出さずに行くことで、最初はモチベーションが下がってしまっていた。
- ② 昼休みにマスクをした状態で走り回ったり、密を避けるため人数を減らしたりと、サッカーやドッジボールをすることが難しかった。
- ③ コロナ自粛で体力全体の低下が見られたので、課題を意識してというより、とりあえず体力を取り戻そうという感じになっていた。

Check：取組の成果

- ① こんな時期だからこそ、ストレス発散や健康の保持増進に運動が有効だということで、運動が苦手な生徒にも取り組みを勧めやすかったように感じた。
また、取り組みに参加する生徒の表情が良く、意欲的に取り組めた。運動の愛好度調査でも、どの学年も男女を問わず90%を超える生徒が運動が好きだと答えていた。
- ② ストレッチや簡単なトレーニングなど1人でも、場所をとらず、道具がなくてもできる運動だったので、自粛期間でも取り組める内容だったのがよかった。

Action：今後の課題

- ① 体力テストとの比較調査が今年度はしにくかったので、どのように取り組みの成果があったかは、来年度以降へ引き継ぎたいと思う。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

自分で決めたことを継続して取り組むので、意志が強くなる。また、健康的な生活を送ることになるので、生活のリズムが良くなり、精神的にも落ち着いた生活を送るようになる。



グラウンドでの全校ストレッチ