

自己の体力を知り、主体的に体力向上を図ることができる生徒の育成

テーマ	主体的に体力向上を図る生徒の育成		
全校生徒数	339名(男子158名 女子181名)		
全クラス数	14	教職員数	32名(内体育科2名)
体育推進教員名		安藤 剛	

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

- ◆本校の継続的な課題として、全身持久力、筋力、瞬発力の向上が挙げられる。
- ◆運動に親しみやすい環境を作るために、グラウンドの整備、運動器具や道具の充実を図る必要がある。
- ◆保護者による登下校時の送迎が増加していることから日常的な運動時間の減少が考えられる。
- ◆肥満傾向の生徒が増加している。

2 取組の計画

- ① 授業前半の補強運動の取組や、授業全体で運動量増加
- ② 部活動との連携で補強運動の充実を図る
- ③ 生徒会と連携して運動に親しむ機会を増やす
- ④ 運動に関わる環境の整備
- ⑤ 生徒・保護者への広報啓発活動の充実（保健だより）

Do：実践内容

1 保健体育の授業を中心に運動への意識付け

- ① 授業ごとに、柔軟性、瞬発力、持久力を高めるトレーニングを取り入れた。また、競技ごとの動作に関連した動きになるよう工夫した。
- ② 体育館やグラウンドにラダー、ミニハードル等の運動補助具を設置し、トレーニングに活用できるようにした。

2 生徒会・部活動との連携強化

- ① 生徒会活動主体で大縄跳びの活動を行った。毎学期に学級ごとに練習する期間を設け、大縄跳び大会を実施した。
- ② 各部活動と相談し、練習前や練習後にストレッチとトレーニングを取り入れてもらった。

3 運動に親しむ環境整備・充実

- ① 生徒が自身の体や体力について知ることができるよう、身長・体重計、視力計、握力計等を設置した。
- ② 外遊びを推進するために、ボールの数を増やすなど道具の充実を図った。

4 心身の健康に関する広報活動

- ① 保健だよりを通じて、季節ごと生徒の健康に関する注意喚起や病気の予防の呼びかけを行った。また、成長に必要なエネルギーや栄養素などの食育活動も行った。

●工夫したこと（&苦勞した点）

- ① 生徒の運動量を確保するために、集合・解散がスムーズにできるよう、授業規律の改善と徹底を図った。また、情報の視覚化ができるよう ICT を積極的に取り入れた。
- ② 生徒会と連携を図ることで、生徒主体の運動に親しむ環境作りを行った。体育大会だけでなく、全校での大縄跳び大会や学年ごとのクラスマッチ、また、昼休みに外遊びの呼びかけなどを積極的に実施できた。

Check：取組の成果

- ① 達成感や充実感を感じることで運動に親しむ生徒が増えてきた。また、グループ活動を通じて、仲間との関わり合いに楽しさを感じ、活動できるようになってきた。
- ② 生徒主体の活動が増えたことで、仲間と一緒に運動に親しむ姿が多く見られるようになった。また、運動に対する自発的な発言や提案が増えてきた。

Action：今後の課題

- ① 運動に親しむ生徒が増えてきたが、体力テストの結果等に反映されていないところが多い。より、自分や仲間の体力に興味関心を持てるように促し、自発的に運動するようにする必要がある。
- ② 授業に取り入れてきた ICT を情報の視覚化だけでなく、行動の記録や分析に生かせるよう工夫していくと、生徒の自発的な行動につながると思われる。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

グループ活動や生徒会活動の充実により、個人だけでなくお互いの体力や運動技能への興味関心が高まった。それにより、運動意欲の高まる生徒が増加してきた。

保健体育の授業の様子

○準備体操



○タブレット端末での撮影



生徒会活動との連携

○大縄跳び大会の様子



○生徒会考案の競技（体育大会）

