

# 運動好きでたくましい 生徒の育成

テーマ	運動好きでたくましい生徒の育成		
全校生徒数	210名(男子105名 女子105名)		
全クラス数	7	教職員数	21名(内体育科2名)
体育推進教員名			小田 恵

## 大分県臼杵市立北中学校

### Plan : 取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

##### 1 体力調査結果等から

(1) 体力は増加傾向だが、主に上体おこし、20mシャトルラン、立ち幅跳びが全体的に全国平均を下回っており、筋力・全身持久力・跳躍力の低い傾向が課題である。

##### 2 生活習慣調査等から

(1) 運動の好きな生徒の体力の二極化が見られる。  
(2) 肥満傾向の生徒の割合が高い傾向にある。

##### 3 特徴的な様子から

(1) 身体を動かす事には意欲的に取り組むが、周囲の状況を把握して行動することが難しい生徒が多い。規範意識や社会性を育成することにも重点を置く。

#### 2 取組の計画

##### ① 「鍛えるチャレンジ」の実施

→毎時間、保体委員会で決めた筋力トレーニングやストレッチに取り組む。

##### ② ホールに新体力テストの器具を設置した体力アップコーナーの設置

→日常的に自分の体力の状態を知り興味・関心を持たせる。

##### ③ 定期的に生徒会主催のクラスマッチの実施

→学期に一度、各学年でクラスマッチなど企画し、主体的に運動させる取り組み。

##### ④ 導入時の集団行動の実施と全校体育の実施

→規律ある雰囲気と準備・片付けの取組から社会性を学び、また新体力テストを行事的に取組、全教職員で携わる。

### Do : 実践内容

#### 1 鍛えるチャレンジ

##### (1) 計画・手順、注意点、生徒の反応

保体専門委員会で月に1回、鍛えたいところを出してメニューを決める。注意点は誰でもできること、一人で出来ること、時間がコンパクトであること。生徒自身で自主的に取り組む姿が見られ、それぞれが自分の体力に合わせてこなす姿がある。具体的内容は腹筋や背筋10回、スクワット10回、握力グーパー10回、ももあげ30回など実施した。

#### 2 体力アップコーナーの設置

##### (1) 計画・手順、注意点、生徒の反応

握力計と立ち幅跳びのマットを購入してもらい、1階ホールに設置。取扱いの注意事項や、計測して記録をポストイットに記入して取り組んだ。今年度はマットに全国平均を分かるようにテープに数値を書いて工夫した。生徒は10分休憩や昼休みを使って、取り組む様子が見られた。

#### 3 各学年クラスマッチ

##### (1) 計画・手順

保体専門委員会が中心となり、昼休みの時間を利用しての体育館開放など、運動の出来る場を提供し、体を動かす取り組みを行った。また生徒が立案・

計画し、ドッジボールなどのクラスマッチを行った。

#### 4 全運動部活動、駅伝チャレンジ

##### (1) 計画・手順、注意点、生徒の反応

昨年に引き続き2学期の放課後に全運動部活動で駅伝選考会を行った。社会体育に所属している生徒も参加した。全校生徒で駅伝に挑むという雰囲気学校に根付いてきた。全教職員の協力があったからこそできる取組である。

#### 5 全校体育の実施

##### (1) 計画・手順、注意点、生徒の反応

保健体育科が主導で計画を作成し、全教職員で取り組んだ。

○ 集団行動の練習。

○ 各学年を男女別に均等になるように分ける。(男女各4チーム)

○ 「お願いします・ありがとうございます」は必ず言って、交代する。

<内容>: ① 「いっせーの立ち」の人数を2・4・6と増やしていき最後はチーム全員で実施。② 二人組をつくり「無重力」を実施。相手に信頼してもらうこと。足を踏ん張る、ふざけないことを指導し実施。③ チームごとにボール送り。ボールを上から、股下からボールを送る。

※チームごとにどうすればできるか教え合い、話し合いを行う。

※教員は少し離れた所からアドバイスを行う。

・異年齢で活動することで先輩らしい姿や、素直に話を聞く1・2年生の姿が見られた。

・生徒は今後も継続して取り組みたいという前向きで積極的な言葉があった。

・次回は教師主導ではなく、生徒主体で考え取組を継続させたい。

### Check : 取組の成果

① 生徒が主体的に考えて取り組むことで体力に対して意識することができた。

② 普段の生活の中で、体力テストの種目ができる環境を作ることによって、自分や他の人の体力に関心を持ち、運動をすることへの意欲づけに繋がった。

③ 授業だけではなく、全校で取り組む行事をすることで運動や体力を考える一助となった。

### Action : 今後の課題

① 全校で取り組む行事を行う際、運動で起こりうる傷害についての知識を全教職員で周知をすること。

② 体力アップコーナーの種目や置く器具を増やしたりして充実させる。

## ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

○全員で取り組むことによる、学校の雰囲気づくり。

○各授業の規律。

○運動を通じて仲間意識が高まり、学級・学年での良好な人間関係の構築。

### <鍛えーるチャレンジ>



昨年度に続き、ランニング→体操→鍛えーるチャレンジを保体委員が中心となり、生徒が主体的に、授業の導入に取り組んでいます。授業の始まり 3 分前には集合し授業が始まります。

### <駅伝チャレンジ>



昨年度に引き続き、駅伝選考会は学年ごとに行いました。他の学年が走っている時は先輩や後輩からの応援があり、ほとんどの生徒が最後まで真剣に走りぬくことができました。学校の外周を使って、危険なポイントには先生方に協力してもらいながら行いました。駅伝に向けて全部活動が頑張る姿は大きな刺激となっています。また駅伝への意欲付けにもつながり、本校では継続して取り組んで行きたいと考えています。継続していけるのは、先生方の生徒の教育活動のことを一番に考えながら同じ方向を向いて取り組む姿勢、生徒も何事にも前向きに全員でチャレンジしよう！という前向きな雰囲気があるからこそです。「チーム北中」という基盤と支えがあるからこそ取組ができるのです。

### <クラスマッチ>



生徒が立案し、運営・準備を行って取り組みました。それぞれの学年が運動することの楽しさを感じながら汗を流しています。

### <体カアップコーナーの設置>



多くの生徒が利用する 1 階のホールに設置しました。  
10 分休憩や昼休み、放課後を利用し計測する姿がありました。今後も台数などを増やししながら、運動に親しめる環境づくりをしていきます。

### <全校体育の実施>



本校は授業規律の一環で、集団行動に取り組んでいます。今年度は全校で集団行動の練習を実施しました。1 年生は先輩の姿を見て学び、2・3 年生は後輩に集団が揃うために仲間と話し合ったり、何回もやり直しをしたりして集団行動を作って行く過程を伝えてくれました。また、ボール送りなど、学年の垣根を越えて笑顔や笑い声が響きました。全教職員で見守り、生徒が主体的に取り組む環境を作りました。