

# 主体的に体力向上をめざす生徒の育成

テーマ	主体的に体力向上をめざす生徒の育成		
全校生徒数	120名(男子66名 女子54名)		
全クラス数	4	教職員数	17名(内体育科1名)
体育推進教員名		畑中 実穂	

## 大分県津久見市立第二中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

◆日常生活の場面での運動習慣に個人差があり、特に柔軟性、持久力、投力といった項目に影響が出ていると考えられる。運動習慣をどのように確立していくかが課題となる。

#### 2 取組の計画

- ① 体育の授業や部活動での補強運動
- ② 生徒会と連携した運動に親しむ場の設定
- ③ 生活習慣の実態把握と効果的な啓発
- ④ 食育授業

### Do：実践内容

#### 1 体育の授業、部活動での実践

##### (1) 補強運動

①体育の授業、運動部活動で毎回補強運動として、腿上げジャンプ10×2セット、両足ジャンプ5回×2セット、反復横跳びを実施。

##### (2) 食育授業

②栄養教諭、養護教諭の先生を中心に、食育授業を実施。例年は各学年「手作り弁当」を作るが、今年度はコロナ対策として各家庭で、「手作り定食」を作る活動を行った。

#### 2 生徒会と連携した実践

##### (1) クラスマッチ、昼休みの体育館開放

①学期に1回、学年別のクラスマッチを実施。

②月に1回、昼休みにクラス全員で体を動かす遊びを実施。

##### (2) 健康 week

①保体委員会と連携して健康 Week を実施。5つの項目（腹筋、背筋、スクワット、縄跳び、柔軟）を家でい体力向上をめざす取り組みを実施。

### ●工夫したこと（&苦労した点）

- (1) 体力テスト4種目（反復横跳び、長座体前屈、立ち幅跳び、50m走）を学期に1回行った。
- (2) 補強運動を意欲的に行う為に体力テストの結果を提示し、ポイントを繰り返し説明しながら行った。
- (3) 生徒会と連携し、健康 week に取り組み、家庭での運動習慣を促した。

### Check：取組の成果

- ①体育の授業で毎回補強運動をおこなったことで、体力テストの4種目（反復横跳び、長座体前屈、立ち幅跳び、50m走）で全国平均を上回る種目が1学期は16.6%だったが、2学期は62.5%に伸びた。
- ②生徒会と連携した活動を取り入れたことで、体を動かすことへの意識付けと、友だちと楽しく運動に親しむことができた。

### Action：今後の課題

- ①学校だけでなく、家庭での運動習慣を確立させ、生涯を通じて自ら運動に親しむことができる生徒の育成。
- ②体力テストの結果から、敏捷性、瞬発力、特に50m走が課題。
- ③様々な社会情勢に応じて、臨機応変に対応しどのように体育行事や授業を進めていくか。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体力や健康に関する知識、生涯を通じて健康で豊かな人生を送るための実践力の習得。

○毎時間の補強運動の様子



○食育授業の様子



○クラスマッチの様子



○健康 Week

健康week 毎日の表

	月	火	水	木	金	土	日
スクワット							
柔軟							
腹筋							
縄跳び							

・スクワット 30回  
 ・腹筋 30回  
 ・柔軟 5分  
 ・縄跳び 5分  
 毎日の記録はOK

**目的** 運動不足解消、体づくり。  
 ・回数や時間などは各自が自分のペースに合わせて行う。  
 ・どの曜日でもおこなうようにする。  
 ・柔軟は、お風呂上がりに行うと効果があります。  
 ・縄跳びは、土日だけOKです。

最後までがんばりましょう!!

学年 ( ) 組 ( ) 番号 ( ) 氏名 ( )