

# 主体的に体力向上を目指す生徒の育成

テーマ	主体的に体力向上を目指す生徒の育成		
全校生徒数	333名(男子171名 女子162名)		
全クラス数	13	教職員数	31名(内体育科2名)
体育推進教員名		松永 恭明	

## 大分県中津市立城北中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- (1) 柔軟性、持久力が劣る生徒が多い
- (2) 専門競技やこれまでの経験により、得意な運動に偏りがみられる
- (3) 運動の二極化がみられる
- (4) 運動部加入率は55.5%で積極的に取り組む生徒が多い
- (5) 体育の授業は比較的好きだが、真面目に取り組むことができず、体力作りの意識は低い

#### 2 取組の計画

- (1) さまざまなスポーツ種目の実施でバランスよく体力を高める
- (2) 生涯を見通して継続して取り組みやすい体力向上に繋がる運動をさせる
- (3) 運動の習慣化・日常化の環境作りを図る

### Do：実践内容

#### 1 体育授業の充実

- (1) 指導内容の体系化をふまえた計画的・段階的な指導
- (2) 主体的に取り組む授業づくり  
(授業のパターン化、運動量の確保)
  - ① 授業の流れの確認
  - ② 時間や回数の指示
  - ③ 目標の明確化
- (3) 雰囲気の良い授業づくり(学習規律の徹底、質問提案型の指導や肯定的な助言を重視)
- (4) 学習用具や学習資料の作成(補助具、学習カード等)
  - ① ビブスで色分け
  - ② 学習カードやノートに記録評価
- (5) 体育大会では体力向上につながる質の高い競技の工夫
  - ① 大縄跳び(筋持久力・巧緻性)
  - ② 綱引き(筋力)
  - ③ ダンス(持久力)など
- (6) 単元に応じてトレーニングの種目を変化させ、運動嫌いの生徒にとっても継続的に興味をもてるものにしていく
  - ① 学期によってトレーニング種目を替えている  
1学期: 体幹トレーニング 2学期: 力強いトレーニング、持久走 3学期: 体幹トレーニング持久走

②テレビ等で話題になっていることで、「体のどの部分に効果があるか」等、生徒に興味・関心を持たせてから実施している

#### 2 体育環境の整備

- (1) 体育倉庫の整理整頓、用具類の修理・補充等(用具の数、コートづくりなど)
- (2) 校内掲示による意識化、記録の累積化

#### 3 防衛体力を意識した取組の充実

- (1) 日常的にできる取組  
(換気、手洗い、うがい、保健授業)
- (2) 食育の充実(毎年、給食の時間に栄養士講話)

#### 4 地域と連携した取組の充実

- (1) 運動部活動の充実(部活指導員、外部指導者)

#### ●工夫したこと(&苦勞した点)

- ①教材、教具と授業の進め方については研修を活かして工夫、生徒がスムーズに授業に取り組めるよう考えている
- ②体づくり運動では、まずその運動の効果について理論的に理解させる、次の段階で積極的な行動化をはかる等メリハリのある実践を続けている

### Check：取組の成果

- (1) 運動の行い方、運動の効果を知る、記録をさせることで積極的に取り組めるようになってきている。体育の授業が楽しいと感じる生徒が増えてきている
- (2) 用具、遊具を充実したことで昼休みに外で遊ぶ生徒が増えた。更にルールを設けるなど誰もが運動しやすい環境を心がけた

### Action：今後の課題

- (1) 運動嫌いな生徒にとっても、興味をもてるように新しい種目を増やす必要があると考える
- (2) 教材、教具の研究を怠ることなく、誰もが興味をもてる授業づくりをしていく必要があると考える
- (3) 自分の体力向上が実感できるよう、記録の累積化等を図る

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

生きていく上で体力は必要である。時間、場所、運動の行い方を知っていれば、健康のために運動をするようになると思う。体力向上＝生涯元気に繋がる。



体幹トレーニング



持久走

持久走記録カード ( )年

日	月日	前心拍数	後心拍数	記録	今日の一言
1	12/1	90	240	11.75	最後まで頑張った
2	12/3	90	174	11.75	この前も頑張ったからもうちょっと頑張ろう
3	12/1	78	180	11.75	あんなに頑張ったことがなかったから頑張った
4	12/8	84	174	11.75	頑張ったから頑張った
5	12/9	78	192	11.75	頑張ったから頑張った
6	12/14	78	162	11.75	頑張ったから頑張った
7					
8					
9					
10					

心拍数早見表

10	60	15	90	20	120	25	150	30	180
11	66	16	96	21	126	26	156	31	186
12	72	17	102	22	132	27	162	32	192
13	78	18	108	23	138	28	168	33	198
14	84	19	114	24	144	29	174	34	204

記録用紙 (持久走)



昼休み貸し出しボール



ビブスで色分けをしてわかりやすく



卓球場