

## 「学びに向かう力・人間性の涵養」

### 目標に向かって努力する子どもの育成

#### 大分県豊後大野市立大野中学校

テーマ	総合的な体力の向上と粘り強く取り組める人間性の涵養		
全校生徒数	65名(男子33名 女子32名)		
全クラス数	3	教職員数	11名(内体育科1名)
体育推進教員名			石田 博巳

#### Plan：取組時の課題と計画

##### 1 取組時の課題

- ◆新体力テスト「シャトルラン」の記録が全学年共通して全国平均・大分県平均を下回っている。
- ◆積極的な活動が見られるが、運動能力の向上に必要な基礎的な体力(全身持久力や瞬発力)が不足している。

##### 2 取組の計画

- ① セレクトプログラム(個人で選択するトレーニング)
- ② 瞬発力トレーニング(全員で取り組む重点課題)
- ③ 放課後ランニング(期間限定で生徒会とリンク)
- ④ 体力向上コーナーの設置(知識と情報の視覚化)
- ⑤ 朝食・睡眠チェック(自己の健康に関心をもつ)

#### Do：実践内容

##### 1 セレクトプログラムの充実

- (1) 個人・ペアによるトータルトレーニングの実施
  - ① プッシュアップ・シットアップ・クランチ
  - ② ジャンプスクワット・バウンディング
  - ③ 垂直跳び
  - ④ リズムダンス(全員で実施)
- (2) ICT 機器の効果的活用
  - ① 撮影機能を使用して自己の動きを客観的に確認
  - ② 模範となる動きを視覚で捉える

##### 2 瞬発力トレーニングの継続

- (1) 巧緻性向上(ラダートレーニング)
  - ① 毎回の授業の最初にプログラム化
  - ② 体の重心を意識させることで巧緻性向上
- (2) 瞬発力向上(垂直跳び)
  - ① 各自の最高到達点を目標設定
  - ② 撮影機能を使用して自己の動きを客観的に確認

##### 3 放課後ランニング

- (1) 主体的・対話的な取組を進める学習形態
  - ① 校内駅伝の縦割りチームで企画・運営
  - ② 区間賞等を設定し、個人やチームの目標を明確化

##### 4 体力向上コーナーの設置

- (1) 記録や情報の視覚化による運動意欲向上
  - ① シャトルランや駅伝の記録を掲示
  - ② 各種運動に関する様々な情報を掲示

#### 5 朝食・睡眠チェック

##### (1) 活気・活力のある生活を送る大中生

- ① 自身の健康について興味をもつ
- ② 保健分野とリンクして食生活や睡眠の見直し

##### ●工夫したこと(&苦勞した点)

- ① トレーニングのバリエーションを増やし、飽きがこないように工夫をした。トレーニング方法や効果を科学的に学習し、プログラム化するために時間を要した。
- ② 体育館を中心に行うためラインテープ等を準備して場の設定をすることで効率的に実施できた。
- ③ 職員を3チームに分け、生徒と教師の交流や、生徒の主体的な活動を進めた。部活動の時間確保のため、なるべく短時間で実施することに苦勞した。
- ④ 校内駅伝の区間賞については歴代最高記録等を掲示することで意欲喚起につながった。運動・スポーツの情報コーナーでは部活動に関連するものを掲示することで生徒が興味をもって見ていた。
- ⑤ 1学期に健康観察と合わせて朝食・睡眠チェックを実施し、自分の健康について興味をもつことにつながった。家庭との連携については今後の課題である。

#### Check：取組の成果

- ① シャトルランを毎学期2回実施することで現状を把握し、積極的に目標を設定することで90%の生徒が最高記録を更新した。
- ② 体力を総合的に捉え、特に瞬発力を重視したトレーニングを実施することで、生徒が根気強く、意欲的に取り組むことができた。
- ③ 6グループを3チームで編成し、校内駅伝を行うことで生徒と教師の交流機会が増え、主体的な取組ができた。
- ④ 情報を掲示することで生徒の話題となり、体力向上の意識付けとなった。また、上級生の頑張る姿を後輩に伝えることができた。
- ⑤ 各自の生活について考える機会となった。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体力向上について瞬発力を重点項目とすることで、各種運動のパフォーマンス向上につながり、運動愛好度があがる。ペアやグループ、自己の記録について関心をもつことで生徒や教師、家庭の対話が増え、主体性が向上するとともに、体や四肢の使い方や重心移動を覚えることでケガ防止にもつながると考える。

各学期2回のシャトルラン



体育の授業 (ラダートレーニング)



体育の授業 (ハードルジャンプ)



体育の授業 (50m走記録会)



豊後大野市駅伝競走大会



体育の授業 (垂直跳び~最高到達点チャレンジ)



大野中学校 校内駅伝競走大会

