

基礎体力の向上

～楽しさ喜びを味わう活動を通して～

テーマ	基礎体力の向上～楽しさ喜びを味わう活動を通して～		
全校生徒数	207名(男子101名 女子106名)		
全クラス数	9	教職員数	26名(内体育科1名)
体育推進教員名			金子 明広

大分県国東市立安岐中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆体を動かすことへの愛好度が高い生徒とそうでない生徒が二極化している。
- ◆運動をほとんどしない生徒がいる。
- ◆体力運動能力調査において、全学年ともに握力、長座体前屈、20mシャトルラン、ボール投げの数値が低い

2 取組の計画

- ① 年間を通して
 - ・体育授業導入時における補強運動
 - ・部活動における基礎体力づくり
 - ・生徒会と連携して愛好度を高める外遊びの推奨
- ② 各行事ごとの取り組み
 - ・体育的行事(体育大会)の取り組み
 - ・栄養教諭と連携して弁当の日の設定(お弁当の日)

Do：実践内容

1 体育授業における基礎体力づくりの充実

(1) 授業の導入時に行う補強運動の充実

① サーキットトレーニング

回数制限

- ・ハンドグripper 10回×3
- ・腹筋 10回×3
- ・サイドステップ 10回×3

秒数制限(一種目15秒ずつ行う)

- ・もも上げ ・腹筋 ・バービー ・サイドステップ
- ・その他、領域に応じた補強運動
(手押し相撲、引っ張り相撲、じゃんけん股割等)

2 部活動における基礎体力づくりの充実

(1) 部活動の最初に行う補強運動の充実

- ① 5分間ランニング
- ② 入念ストレッチ
- ③ 部活動毎に体力運動能力調査の結果を知らせる

3 生徒会と連携して外遊びの推奨

(1) 体力パワーアップタイム

- ① 体育部が主となり、月に一度、学年毎に昼休みにレクを行う。(学年レク DAY)
- ② 昼休みに体育館で運動できる機会をつくる。(学年毎に曜日を指定して使用する。)

4 栄養教諭と連携して食育の充実

(1) お弁当の日

- ① PTAや文化祭など学校行事の日に各自手作り弁当を持参し、「食」の大切さを理解する。

●工夫したこと(&苦勞した点)

① 体力向上の基盤づくり

- ・生徒が意欲的に体力テストに取り組むために、力を出し切ることの重要性を理解させた。
- ・授業導入時における補強運動を生徒の実態や、運動の特性に応じて取り組みやすくなるように工夫した。
- ・補強運動では、音楽をかけながら行うことで楽しみながら行えるようにした。
- ・ICT(セルラータイプ Ipad)を活用することで運動のイメージをつかむことや、自分の動きを把握することができ、意欲的に運動に取り組めるようになった。
- ・学年ごとの体力運動能力の平均を掲示することで、課題となる項目を明確に知らせた。

Check：取組の成果

- ① 体力運動能力調査において全国平均を上回る割合が上昇した。(昨年度 42%～今年度 45%)
- ② 運動への愛好度が上昇した。(昨年度 56%～今年度 59%)
- ③ 部活動において、統一した取り組みを行うことや、行事ごとにクラスで食育の取り組みを行うことで、全教職員で生徒の体力向上を図ることができた。
- ④ お弁当の日を設定することで、生徒、保護者とも食に関して意識の向上を図ることができた。

Action：今後の課題

- ① 自力登校を推進しているが、保護者の送迎が多い生徒や、スクールバスで通学する生徒の運動機会の確保が課題である。
- ② 握力、ハンドボール投げの結果が全国平均を下回っており、体育の授業以外でもボールを使って遊ぶことができる環境や、コツがつかめるような用具を充実させていく必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

様々な取り組みをする中で、体力の向上につながり、学校行事に取り組む姿勢が積極的になったり、学習意欲が向上したりと生徒が意欲的になった。現在、そして今後の生徒の明るく豊かな生活につながっていると考えられる。

自力登校呼びかけ



学年レクDAY



部活動体力アップ



基礎体力の向上がもたらす



明るく豊かな生活



お弁当の日



ICTの活用



サーキットトレーニング