

生徒が意欲的に親しめる環境づくりと 体力向上に向けた体育授業実践

大分県杵築市立山香中学校

テーマ	香中フィジカルステップアップ		
全校生徒数	175名(男子80名 女子95名)		
全クラス数	7	教職員数	23名(内体育科1名)
体育推進教員名		宮本浩一	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆協力して行動出来るが、自主的に行動することが苦手。

- ・生徒会が中心となり活動し、自主性を育成する。

◆スクールバスや自家用車で登校する生徒が半数以上。

- ・1日の運動量が大幅に少ないので、体育の授業と部活動、朝の会に重点を置いた。

◆他校に比べ肥満と虫歯の罹患率が高い生徒が多い。

- ・保健体育の授業、保健便り等で家庭への協力をお願い。

2 取組の計画

- ①保健体育の授業前半で4分程度の香中トレーニング。
- ②部活動開始前の香中トレーニングの日常化。
- ③体力アップコーナーの設置。
- ④生徒会企画の全校スクールマッチの実施。
- ⑤保護者への広報啓発活動(保健だより、学級通信)
- ⑥朝の会で2分間のストレッチ体操。

Do：実践内容

1 保健体育授業での意識改革

- (1) 授業前半で4分程度の香中トレーニングを日常化させ、意識を持たせながら取り組んだ。
- (2) 運動量を確保した授業内容を構成し、自主的活動を意識した授業を行った。
- (3) 学期に1回、4～6種目の体力テストの実施し、前回との比較をさせることで、意欲を持って授業に参加させた。

2 積極的な体力アップへの環境整備

- (1) 握力計・身長計・体重計コーナーを設置し、いつでも測定できる環境をつくった。
- (2) 補強運動のためのマーカーやラダー、ボールやラケットなどの教具の充実を行った。

3 生徒会活動、部活動との連携。

- (1) 部活動顧問に協力をお願いして、開始前に学校内で統一した香中トレーニングを実施してもらい、全校での取り組みであることを意識してもらった。
- (2) 生徒会企画で、全校スクールマッチを行った。また、各学年の保健体育部がクラスマッチの企画、運営した。

4 家庭、地域との連携

- (1) 基本的な生活習慣を意識した、規則正しい食生活や歯磨きの励行を保健だよりなどでお願いした。

●工夫したこと (& 苦労した点)

- ①全職員が体力向上に取り組めるように、山香中オリジナルの補強運動を取り入れ、体育と部活動の前に生徒が自主的に活動し、全校あげて習慣化した運動を定着させることを目指した。そのため、女子の生徒でも取り組みやすい内容、習慣化できる内容を基本に1つの運動を15秒間にし、トータル4分以内で取り組める内容にした。
- ②朝の会の後、2分間のストレッチを行い、学習に向かうコンディションづくりをねらいとしたが、どのような結果であったか、数値化できなかった。

Check：取組の成果

- ①スクールマッチは生徒会の企画・運営し、縦割りのグループで活動することにより、学年を超えての交流が深まり、上下関係や生徒会活動もスムーズになった。
- ②スポーツテストを学期ごとに実施し体力向上の意識づけをさせるのはとても有効的であった。
- ③短い・きつくない・覚えやすいというポイントを押さえて作ったトレーニングは生徒や教員に定着しやすく抵抗がなくてよかった。

Action：今後の課題

- ①スポーツテストの結果を理解できるようにデータの視覚化を工夫したい。部活動が終わった3年生は体力が低下しているので、特に3年生女子に向けての取り組みを工夫したい。
- ②生徒会活動における年間行事計画を作成し、全教職員が計画的、組織的に活動できるような体制を作る。(体力アップを全職員が共通理解して学校全体で取り組む体制をつくる)
- ③家庭・地域の協力を得るため、PTAでの啓発活動や学校ホームページを有効に生かしていきたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・部活動前の運動として学校統一であることから複数の部活動が同時に行うことが出来た。定着してからは、習慣化されスムーズに活動に入れた。
- ・全校スクールマッチ後は学年を超えてのつながりが深くなり、生徒会活動も円滑に行うことが出来た。
- ・体育科以外の教員の体力アップに対する意識が高まってきた。



- 山香中オリジナルトレーニングの正しい行い方を写真で掲示している。
(部活と体育で実施)
- 朝の会で行う2分間のストレッチ運動を全職員に共通理解してもらった。
- 全校スクールマッチを生徒会が企画・運営し縦割りのチームで競技したことで、学年間の親睦を深めることができた。
(その後の学校活動、生徒会活動がスムーズに行えた。)

平成29年度 大分県児童生徒の体力・運動能力等調査結果 (全国値はH28年度)

学年 年齢	項目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	体力合計点 (点)
中1 男子 (12)	山香中学校	25.07	22.70	44.00	49.78	82.13	8.50	187.35	187.35	36.41
	大分県	24.32	24.51	41.33	50.52	71.58	8.57	181.14	19.07	35.84
	全 国	24.37	24.64	39.20	50.32	74.94	8.42	182.01	18.64	35.51

中2 男子 (13)	山香中学校	28.72	25.58	43.96	52.60	75.57	8.15	182.26	17.64	37.00
	大分県	29.92	27.93	44.46	54.00	86.54	7.95	197.51	21.70	44.16
	全 国	30.00	28.35	43.57	53.36	90.85	7.82	199.73	21.55	44.48

中3 男子 (14)	山香中学校	36.11	33.22	44.07	59.48	104.27	7.45	202.85	23.00	52.84
	大分県	34.88	30.19	47.84	55.88	94.65	7.53	212.21	24.51	50.84
	全 国	35.02	30.33	47.48	56.54	98.77	7.45	213.34	24.01	51.05

◇H29 全国平均以上の項目数 (中学男子) 大分県 8/24項目 山香中 10/24

中1 女子 (12)	山香中学校	21.12	20.31	41.34	45.93	60.15	9.23	164.00	12.18	45.04
	大分県	22.17	21.20	45.10	46.44	52.71	9.05	166.35	12.57	46.65
	全 国	22.01	21.30	43.51	46.02	55.09	8.96	166.26	12.17	46.24

中2 女子 (13)	山香中学校	25.23	21.11	42.48	49.50	51.76	8.57	168.80	12.95	50.07
	大分県	24.14	23.10	46.46	47.94	58.13	8.82	170.38	13.51	50.74
	全 国	24.44	24.34	46.22	47.88	62.03	8.66	172.26	13.65	52.04

中3 女子 (14)	山香中学校	23.88	25.41	51.68	50.24	56.87	8.89	178.24	12.80	53.21
	大分県	25.32	23.87	47.88	48.64	59.09	8.72	172.05	14.27	52.94
	全 国	25.74	25.06	47.75	48.75	62.59	8.62	174.94	14.54	54.30

◇H29 全国平均以上の項目数 (中学女子) 大分県 8/24項目 山香中 9/24

