

運動に親しみ、主体的に運動に取り組む生徒の育成

大分県大分市立鶴崎中学校

テーマ	運動を生活の中に主体的に取り入れ、楽しみながら意欲的に運動に取り組む生徒の育成		
全校生徒数	682名(男子340名 女子342名)		
全クラス数	20	教職員数	47名(内体育科5名)
体育推進教員名			首藤 峰久

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ・日頃から積極的に運動に関わり、取り組んでいる生徒と、保健体育科の授業以外の運動をしていない生徒との二極化。特に運動を全くしていない女子生徒の割合が高い。
- ・男子はどの学年も昨年度より全国・県平均を上回る項目が増えた。女子は3年生がほとんどの項目で下回っていた。

2 取組の計画

- ① 授業時における体づくり運動の充実
 - ・生徒の実態、運動領域に必要な補強運動の実施
- ② 授業時における持久走の充実
 - ・学年別ランキングを出し、生徒の意欲を引き出す。
- ③ 運動の行ない方について、理解を深めさせる。
 - ・大分っ子体力アップわくわく事業の活用
 - ・生徒に、効果的に運動を行なうための体の使い方を理解させる。
- ④ 運動する機会の提供
 - ・ボール、長縄の配布と昼休みグラウンドの開放
- ⑤ 3小学校との連携
 - ・情報交換、分析、指導の連携

Do：実践内容

1 保健体育の授業における準備運動の継続

- (1) 鶴中ストレッチ
- (2) 補強運動
(1年生各10回、2年生各15回、3年生各20回)
 - ①腕立て伏せ ②腹筋 ③背筋 ④腿上げジャンプ
 - ⑤回転ジャンプ ⑥握力
- (3) 長距離走で縄跳びの導入(2分間連続ジャンプ)

2 体力向上に向けた取り組み

- (1) 体力向上を目的とした講師を招いての授業
- (2) 投てき種目を授業の中に取り入れる
- (3) 長距離走を全校統一ルールで実施

3 小中連携の取り組み

- (1) 9年間の系統表を作成。できるだけ共通理解の下で指導。
- (2) 互見授業後、意見交換。

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① 50m走の記録向上を目指し、50mを3人でリレー

する「50mバトンバトル」を行った。競走することでスタート、中間走、フィニッシュの練習を自然に行えた。一人の分担する距離も短いため生徒はバトンを持ち、何度も意欲的にダッシュを繰り返した。対抗戦は3回戦勝負で行い、同じ場所を走ることができないようにしたので練習や作戦も重要だった。

- ② 2学期に男子はソフトボール、女子はハンドボールを実施した。最近はボールを投げる動作を日常生活で行わない生徒が多いので教育課程に取り入れた。
- ③ 長距離走を全校同じ取り組みで実施した。学年別のランキングを出し、意欲向上を図った。また、学年や部活動の担当にも記録表を渡し、全職員で声掛けをした。
- ④ 長距離走のウォーミングアップに縄跳びを取り入れた。小中連携の観点や縄跳びの運動効果を考えた。また、運動を全くしていない女子にも気軽に運動に取り組めるきっかけづくりとして冬休みの課題として取り組ませた。

Check：取組の成果

- ① 昨年に比べ、50m走の記録の向上が見られた。特にスタートダッシュがよくなった。
- ② 休みの日にキャッチボールをして遊んだという男子生徒が出てきた。
- ③ 長距離走終了後、シャトルランを実施した。1学期の記録より伸びている生徒が増えた。
- ④ 冬休みに縄跳びを実施したことで、体力の維持を感じた生徒が多かった。毎日続けることで楽しさや意欲もわいてきたようだ。
- ⑤ 昨年に比べ3年生の女子も全国平均値を上回る項目と全国平均値に近い項目が増えた。

Action：今後の課題

- ① 50mはそれでも全国平均に到達できなかったのでもいつでも記録を気軽に計れるようにコースロープを設置する。
- ② 縄跳びの効果を考えると年間を通してウォーミングアップの中に取り入れたい。来年度の課題にしていきたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

記録が向上することで、運動に対する意欲も増してくる。縄跳びは運動に対する苦手意識のある生徒や日頃運動をしていない生徒も抵抗なく取り組んでいた。今後の体力向上を目指すうえで大きなヒントになるかもしれないと考える。



「50mバトンバトル」

☆スタートの様子

男子8組 女子8組が
一斉にスタートします。



☆第2走者〜アンカーへ
バトンパスの様子

スタートの位置を確認して
確実にバトンを渡します。



☆練習の様子

走る距離が短いので何本もショ
ートダッシュを繰り返します。
バトンがあることで走ることに目
的意識ができます。



「長距離走」

☆ウォーミングアップで

取り入れた縄跳び

2分間連続跳びをします。

- ・最初の1分間は普通に跳びます
- ・1分から1分30秒まで駆け足跳び、
- ・最後の30秒は二重跳びに挑戦
します。



☆長距離走

一周800mのコースを

男子は4周 3200m

女子は3周 2400m

走ります。