

運動に親しみ、主体的に体力向上に取り組む生徒の育成

テーマ	楽しく体を動かして、体力アップしよう		
全校生徒数	199名(男子87名 女子112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		石川雄二	

大分県由布市立湯布院中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ① 体力調査の結果から体力を総合的にみると、全国と比べて標準レベルの範囲内ではあるが、「全身持久力」と「投力」がやや低い傾向にある。
- ② 生活習慣調査から、日常的に運動をしている生徒とほとんど行わない生徒の二極化が進んでいる。
- ③ 今年度本校の運動部活動加入率は63%であるが、昨年度よりも減少している。また、校区が広いため、保護者の車に乗って通学する生徒が多い。(通学方法としては認めていない)

2 取組の計画

- ① 授業・部活動での体力づくり
 - ・ランニングや種目に応じた補強運動を行う。
- ② 体育的行事等の充実
 - ・体育大会でクラス全員参加のリレーを実施する。
 - ・クラスマッチの実施
- ③ 生徒会との連携
 - ・昼休みにボールの貸し出しをして、体を動かす機会を増やす。(保体委員会)

Do：実践内容

1 授業・部活動での体力づくり

(1) ランニングや種目に応じた補強運動を行う

- ① 体育の授業で各種目の基本動作をウォーミングアップに取り入れ、毎時間実施した。
- ② 各部の練習メニューにランニングを意識的に取り入れた。

2 体育的行事等の充実

(1) 体育大会でクラス全員参加のリレーを実施する

- ① 体育の授業でバトンパスの練習方法を指導した。
- ② 練習時間を十分に確保し、本番形式で走らせた。

(2) クラスマッチの実施

- ① 2学期末に学年ごとに実施した。

3 生徒会との連携

(1) 昼休みにボールの貸し出しをして、体を動かす機会を増やす。

- ① 保体委員会が外で使えるボールを貸し出した。

●工夫したこと (& 苦労した点)

- ① 授業に意欲的に取り組めるように技術ポイントを一覧表にし、班で教え合い活動をさせた。
- ② 全員リレーの練習ができるように、昼休みにバトンを貸し出した。

Check：取組の成果

- ① 技術ポイントを班内で分担して見合うことで、アドバイスがしやすくなった。
- ② クラスマッチの種目やルールを全員が参加しやすいように考えさせたことで、全員の運動量が多くなった。

Action：今後の課題

- ① 運動部活動加入率が下がってはいるが、体育の授業は楽しいと答え意欲的に取り組んでいるので、日常的に運動をする意識を付けさせたい。
- ② 部活でランニングや体力づくりの時間を増やすと、技術の習得やチームプレーの練習時間が減ってしまう。練習時間が限られている中、工夫する必要がある。しかし、学校業務の多忙化により、練習につける時間が少なく、いろいろ情報を収集する時間もない。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体育の授業に意欲的に取り組むことができているため、昼休み生徒自らグラウンドで運動をする姿が見られる。体力向上は、気力向上・学力向上などいろんなことのベースになる部分も大きいと考える。特に3年生の受験前に実感する生徒も多いようだ。

マット運動各種目評価規準									
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

開脚前転									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

⑤	流れるようにスムーズに回転								
5	開脚後は膝がまっすぐのまま								
4.5	開脚後は膝が一瞬少し曲がるがすぐに伸びる								
4	開脚は○ 立てない								
3	膝は曲がっているが、立てる								
2									
1									

開脚後転									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

⑤	流れるようにスムーズに回転								
5	開脚後は膝がまっすぐのまま								
4.5	開脚後は膝が一瞬少し曲がるがすぐに伸びる								
4	開脚は○ 頭は抜ける								
3	膝は曲がっているが頭は抜けるor膝はまっすぐ頭が抜けない								
2									
1									

伸膝後転									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6	立位から完璧								
⑤	膝が伸びて流れるように回転								
5	膝が伸びてちょっと止まる								
4.5	膝が伸びて手を這わす								
4	膝が伸びて頭が抜ける そこまで								
3	膝が曲がるが頭が抜ける 手を這わす								
2									
1									