

## 進んで身体を動かし、体力の向上に向けて意欲的に取り組む生徒の育成

テーマ	低下傾向にある種目に対する体力向上の取組		
全校生徒数	138名(男子73名 女子65名)		
全クラス数	7	教職員数	23名(内体育科2名)
体育推進教員名			松本 晴美

### 大分県日田市立南部中学校

#### Plan：取組時の課題と計画

##### 1 取組時の課題

###### ◆体力テストにおける本校の課題

昨年度実施した体力テストの結果より、本校の課題は、長座体前屈(柔軟性)、走能力(50m走、20mシャトルラン)等をいかに高めていけるかである。また、運動部活動生や社会体育等で活動している生徒は日常的に運動しているが、その他の生徒も体育や学校の諸活動の中で楽しく運動に親しみながら、体力向上に向けていかに意欲的に取り組ませるかも課題である。

##### 2 取組の計画

###### ① 南中体力向上プラン(NTPの実施)

身体を動かす場を設定し豊かでたくましい心と体を養い、体力の向上・健康増進に主体的に取り組ませるために、生徒会を中心にNTP(若鷹祭)を企画・運営させ、主体的・積極的に活動させながら体力の向上を図る。

###### ② 体育授業の充実・学期ごとに体力テストの実施

体力テスト(4月:全種目 9月本校の課題項目 1月走能力項目)を実施し、その結果の分析から授業の中で補強運動を実施する。また、主体的に運動に取り組める生徒(アンケート実施)の実態を把握し、苦手意識を持っている生徒の指導を工夫する。

###### ③ 部活動の充実

部活動目標を設定し掲示することによって意識の高揚・日常の目標確認ができる環境を整える。また冬季合同トレーニングを行い、短時間でも「付けたい体力を内容の濃い」運動をし、体力向上に努めたい。

#### Do：実践内容

##### 1 NTPの実施

- (1) 生徒会を中心にした小運動会(若鷹祭)を実施、体力テストにおける本校生徒の体力の実態より、走能力向上の種目の実施
- (2) 昼休みボール貸出による外遊びの推進(週に1回以上の外遊び)
- (3) 生徒会(保健委員会)による全校ストレッチの実施
  - ・週1回程度、全校放送にて、ストレッチを行う。

##### 2 体育授業の充実・体力テストの実施

- (1) 体力テストの結果を分析し、授業の中で補強運動を実施
  - ・筋力アップ・・・腕立て伏せ、V字腹筋
  - ・瞬発力アップ・・・20m各種ダッシュ
- (2) 体力テストを学期ごとに実施
  - ・5月:全種目 9月本校の課題項目 1月走能力項目

##### 3 部活動の充実に向けての取り組み

- (1) 部活動目標の設定・掲示
  - ・各月、各部活動の目標を具体的内容で記述・作成させ、常に目に入る1階に掲示した。
- (2) 部活動生集会・キャプテン会議の実施
  - ・部活動生としての態度・礼儀、体力の意義・体力の高め方等について理解、確認させる場とした。また、部活動生集会にてストレッチの仕方の工夫や合同部活トレーニングではシャトルランリレーなどを行い、生徒の意識と意欲を高める工夫を用いた。

#### ●工夫したこと(&苦勞した点)

##### ①NTP(南中トレーニングプラン)

・体力テストの結果を各学年の教職員・生徒に知らせ、学年生徒会を中心に企画させる段階で、種目内容や方法について助言やアドバイスを行った。(保健体育科と生徒会担当との連携)

##### ②体育授業の充実・学期ごとの体力テストの実施

- ・1学期の体力テストは、体育の時間で実施した。握力などの測定については、各学年の教職員にも協力してもらい、組織的に取り組めた。年間を通した補強運動と種目に応じた補強運動を、体力テストの結果から体育の授業で実施してきた。
- ・ICT機器を利用し、生徒が視覚から動きを理解し、修正・習得できる機会を授業に取り入れた。

#### Check：取組の成果

- ① 生徒が主体となって、NTPに取り組むことによって、運動する機会や運動に親しむ機会を多く持つことができた。
- ② ICT機器を活用した体育授業では、身体の動き(動作)を視覚からイメージさせ、理解を深めさせることができた。
- ③ 運動に対する愛好度が取り組みにより、向上している。  
(本年度「運動が好き」と答えた生徒男子98%、女子87%)  
(昨年度「運動が好き」と答えた生徒男子88%、女子86%)
- ④ 冬季合同トレーニング(12、1月)を週1回程度行い、日暮れが早い短時間の練習にも内容が濃く、楽しみながらできる練習となった。

#### Action：今後の課題

- ・体力は向上を維持しており、特に長座体前屈と50m走は昨年度からの取り組みにより向上をしているが、シャトルランの伸びが著しくなく、握力は3年生男子以外、全国平均を超えていない。  
(本年度全国平均を上回った項目:27/48項目)  
(昨年度全国平均を上回った項目:28/48項目)  
走能力向上を目指し、1年間取り組んだ。体力向上は意欲的にしているが、長距離や長時間走ることを苦手としている生徒が多い。運動愛好度は上昇しているので今後は、全身持久力を高める運動を楽しみながらできる工夫が必要だと考える。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

生徒や教職員が常に意識をもって、諸活動に取り組めること

若鷹祭での様子



合同部活トレーニング  
全校の部活動生徒全員で、運動の意欲向上を図る。

体力テストの結果

□1 学期実施（5月）全国平均値（令和4年度）を上回った項目(27/48項目)

男子	項目	女子	項目
1年	上体起こし 長座体前屈 反復横とび 50m走 4項目	1年	長座体前屈 50m走 立ち幅跳び 3項目
2年	上体起こし 反復横とび シャトルラン 50m走 4項目	2年	上体起こし 50m走 立ち幅跳び 3項目
3年	握力 上体起こし 反復横とび シャトルラン 50m走 立ち幅跳び ハンドボール投げ 7項目	3年	上体起こし 長座体前屈 シャトルラン 50m走 立ち幅跳び ハンドボール投げ 6項目