

運動の楽しさを味わいながら、主体的に体力向上に取り組む生徒の育成

テーマ	ホップ ステップ 駅川ジャンプ		
全校生徒数	349名(男子179名 女子170名)		
全クラス数	12	教職員数	32名(内体育科2名)
体育推進教員名			上田 恭士

大分県宇佐市立駅川中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体育の授業を楽しみながら、体力向上に取り組めるようにする。

①昨年度の体力測定の結果から、「反復横跳び」において平均値を大きく下回っていた。

②体育の授業において、誰もが楽しく取り組めるように、教材教具や、運動時間の確保ができるよう工夫していく。

2 取組の計画

- ① 全校生徒が、体育授業開始時に主運動につながる補助運動を実施して体力向上を図る。
- ② 学期に1度、体力テスト(走力+反復横跳び)の実施
- ③ メディアコントロールの観点から、計画的な生活習慣を家庭と連携しながら形成していく。

Do：実践内容

1 体育授業開始時に、補充運動を実施して体力アップを図る。

「ホップ ステップ 駅川ジャンプ」

- 4・5月 3分間全力! 8の字跳び
- 6・7月 全員マスターダブルダッチ
- 8・9月 大縄跳び
- 10・11月 完全マスター! ラダーステップ(卓球編)
- 11・12月 駅川サーキットトレーニング
- 2・3月 完全マスター! ラダーステップ(サッカー編)

2 学期に1度体力テスト(走力+反復横跳び)の実施

- (1) **体力テストの実施** 4月後半~5月前半
前年度の記録を生徒が把握し、体力テストを実施
- (2) **2学期の実施**
9月中に走力+反復横跳びの実施
- (3) **3学期の実施**
1月中に走力+反復横跳びの実施

3 生活習慣の見直し

- (1) アンケートによる生活習慣等の把握
 - ①睡眠時間は?
 - ②学習時間は?

- ③日常の運動時間は?
- ④朝食をとっているか?
- ⑤体育・運動は好きか?

(2) ホーム手帳(学習計画表)の取組

- ①全職員による共通理解を図り、個別に改善・指導に当たった。
- ②学校だよりを通して、ホーム手帳の取組を紹介した。生活習慣の見直し(睡眠・食事・メディアコントロールの重要性)を啓発した。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①体力テストの結果を、個人表にまとめ、伸びを実感できるようにした。
- ②準備片付けが大変にならないよう、体育館やグラウンドにラダーなどを設置し、いつでも使えるようにした。
- ③外遊びを奨励し、野球やテニスなど普段やることのないスポーツができるようにした。

Check：取組の成果

- ①教材教具を工夫し、誰もが楽しく授業に取り組むうちに、「体を動かすことが楽しい」と感じる生徒の割合が増えた。
- ②補助運動のなかで、ステップを意識することで、反復横跳びの平均値が全国平均に近づくことができた。

Action：今後の課題

- ① アンケートの結果から、体育の授業や運動するのが好きな生徒の割合は増えたが、普段の運動習慣の2極化が解消されていない。
- ② 生涯にわたって運動の日常化を図るために、部活動や家庭等とタイアップし、運動する(簡単なストレッチ等)習慣を身に付けさせていきたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

【アンケートの結果から】

- ・運動に対する愛好度が向上した。
- ・体育の授業だけでなく、学校行事へ積極的に参加する生徒の割合が向上した。
- ・睡眠時間やメディアコントロールを意識して生活ができる生徒が増えた。

