

運動好きでたくましい 生徒の育成

テーマ	運動好きでたくましい生徒の育成		
全校生徒数	215名(男子104名 女子111名)		
全クラス数	8	教職員数	25名(内体育科2名)
体育推進教員名		小田 恵	

大分県臼杵市立北中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- 1 体力調査結果等から
 - (1) 過去4年間、体力は増加傾向が見られるが長座体前屈・反復横跳びの数値が低く、敏捷性・柔軟性の低い傾向が課題である。
- 2 生活習慣調査等から
 - (1) 体力の二極化が見られる。
 - (2) SNS やテレビの視聴時間が長い傾向にある。
- 3 特徴的な様子から
 - (1) 身体を動かす事には意欲的に取り組むが、周囲の状況を把握して行動することが難しい生徒が多い。規範意識や社会性を育成することにも重点を置く。

2 取組の計画

- ① 「鍛えーるチャレンジ」の実施。
 - 毎時間、保体委員会で決めた筋力トレーニングやストレッチに取り組む。
- ② ホールに新体力テストの器具を設置した体力アップコーナーの設置。
 - 日常的に自分の体力の状態を知り興味・関心を持たせる。
- ③ 定期的に生徒会主催のクラスマッチの実施
 - 学期に一度、各学年でクラスマッチなど企画し、主体的に運動させる取り組み。
- ④ 導入時の集団行動の実施と全校体育の実施
 - 規律ある雰囲気と準備・片付けの取組から社会性を学び、また新体力テストを行事的に取組、全教職員で携わる。

Do：実践内容

1 鍛えーるチャレンジ

(1) 計画・手順、注意点、生徒の反応
保体専門委員会で月に1回、鍛えたいところを出してメニューを決める。注意点は誰でもできる事、一人で出来る事。時間がコンパクトであること。生徒自身で自主的に取り組む姿が見られ、それぞれが自分の体力に合わせてこなす姿がある。具体的内容は腹筋や背筋10回、スクワット10回、握力グーパー10回、ももあげ20回など実施した。

2 各学年クラスマッチ

(1) 計画・手順、
保体専門委員会が中心となり、昼休みの時間を利用しての体育館開放など、運動の出来る場を提供し、体を動かす取り組みを行った。また生徒が立案・計画し、ドッチボールなどのクラスマッチを行った。

3 駅伝チャレンジ

(1) 計画・手順、注意点、生徒の反応

昨年に引き続き2学期の放課後に全運動部活動で駅伝選考会を行った。社会体育に所属している生徒も参加した。全校生徒で駅伝に挑むという雰囲気が学校に根付いてきた。全教職員の協力があったからこそできる取組である。

4 全校体育・部活の実施

(1) 計画・手順、注意点、生徒の反応

保健体育科が主導で計画を作成し、全教職員で取り組んだ。

【全校部活】

- 毎週木曜日 運動部活動対象
- 体育館・グラウンドに分かれ、トレーニングを実施。30分で交代。

<内容>

グラウンド：変形ダッシュ・サーキットトレーニング

体育館：ラダートレーニング・補強トレーニング

- ・運動部活動で取り組むため刺激を受けてトレーニングを行っていた。
- ・生徒は今後も継続して取り組みたいという前向きで積極的な言葉があった。
- ・次回は教師主導ではなく、生徒主体で考え取組を継続させたい。

【全校体育】

- 集団行動の練習。

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ①生徒の心づくり：生徒会やキャプテン会議の実施
- ②教職員の共通意識の構築。

Check：取組の成果

- ① 生徒が主体的に考えて取り組むことで体力に対して意識することができた。
- ② 授業だけではなく、全校で取り組む行事をすることで運動や体力を考える一助となった。

Action：今後の課題

- ① 全校で取り組む行事を行う際、運動で起こりうる傷害についての知識を全教職員で周知をすること。
- ② 生徒主体に取り組めるように計画的に取り組む。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

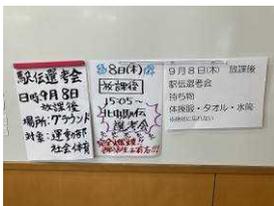
- 生徒・教職員で取り組むことによる、学校の雰囲気づくり。
- 各授業における規律の維持。
- 運動を通じて仲間意識が高まり、学級・学年・部活動での良好な人間関係の構築。

<鍛えーるチャレンジ>



ランニング→体操→鍛えーるチャレンジを保体委員が中心となり、生徒が主体的に、授業の導入に取り組んでいます。授業の始まり3分前には集合し授業が始まります。

<駅伝チャレンジ>



駅伝選考会は各学年ごとに行いました。他の学年が走っている時は先輩や後輩からの応援があり、ほとんどの生徒が最後まで真剣に走りぬくことができました。危険なポイントには先生方に協力してもらいながら行いました。また、引退した3年生も意欲的に手伝ってくれ、北中の伝統になりつつあると感じました。駅伝に向けて全部活動が広がる姿は大きな刺激となっています。また駅伝への意欲付けにもつながり、本校では継続して取り組んでいきたいと考えています。継続していけるのは、先生方の生徒の教育活動のことを一番に考えながら同じ方向を向いて取り組む姿勢、生徒も何事にも前向きに全員でチャレンジしよう！という前向きな雰囲気があるからこそです。「チーム北中」という基盤と支えがあるからこそ取組ができるのです。

<クラスマッチ>



生徒が立案し、運営・準備を行って取り組みました。それぞれの学年が運動することの楽しさを感じながら汗を流しています。

<全校体育・全校部活の実施>



教員側からの提案ではありますが、生徒会やキャプテンに意義や目的を伝え、生徒自身が取り組みたいという意思を持たせて各取組を実施しています。リーダーの言葉で生徒に伝え、その言葉と行動が広がっていきます。