研究主題 様式2-2

# 体を動かすことの楽しさを実感し、健康・ 体力づくりに励む生徒の育成

# 大分県竹田市立緑ヶ丘中学校

テーマ	体を動かすことの楽しさを実感し、		
	健康・体力づくりに励む生徒の育成		
全校生徒数	60 名(男子 31 名 女子 29 名)		
全クラス数	3	教職員数	16 名(内体育科 1 名)
体育推進教員名			内川 和徳

# Plan:取組時の課題と計画

## 1 取組時の課題

- ○基礎体力の向上
- ○運動の習慣化・日常化の推進
- ○規則正しい生活習慣の向上

# 2 取組の計画

- ①保体の授業における基礎体力向上の取り組み 保体の授業及び部活動のウォーミングアップ中に、実 施する種目の運動特性とスポーツテストの項目を関連 付けた基礎運動・補強運動を取り入れ年間を通して実 施する。
- ②部活動での基礎運動の実施 部活動において基礎運動を計画的に実施する。 中学生期は、持久力が大幅に伸びる時期であることを 考え、持久的な運動を主とする。
- ③スポーツテストによる実態把握 業者テストを実施し、より詳細なデータを出し、個々 の運動習慣の改善を図る。
- ④学校行事との連携 校内クロスカントリー大会の取り組みと連携する。
- ⑤校内研究との連携 向学シートによる生活の実態把握を継続して行う。

# Do:実践内容

## 1 授業における基礎体力向上の取り組み

保体の授業のウォーミングアップ時に、実施する種目 の運動特性とスポーツテストの項目を関連付けた基礎 運動・補強運動を取り入れ年間を通して実施した。

# 2 部活動での基礎運動の実施

部活動において基礎運動を計画的に実施した。 〇ランニング

〇サーキットトレーニング

#### 3 スポーツテストによる実態把握

より詳細なデータを生徒、保護者と共有した。

## 4 学校行事との連携

体育祭、校内クロスカントリー大会の取り組みと連携することができた。

- ○集団行動の発表に向け、16時間の合同体育の実施。 ○校内クロスカントリー大会(Aコース16Km・Bコ
- ース 1 3 km) に向けて、1 0 時間の全校体育を実施。

# 5 校内研究との連携

毎日、生徒自身が自分の生活や学習の状況を振り返り に使用する向学シートにより、実態把握を行うことが できた。

## ●工夫したこと(&苦労した点)。

- ○全校生徒及び全教職員で取り組んだこと。
- ○業者テストを利用し詳細なデータを出し、生かすことができたこと。
- ◇運動を苦手としている生徒への支援。

## Check:取組の成果

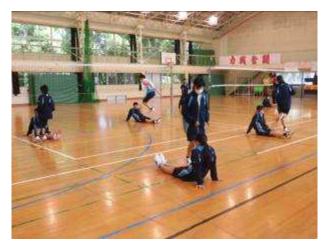
- 〇生徒・教職員ともに、体力向上のための意識が高まった。
- ○授業や部活動と連携し継続的に取り組めたことにより、体力の向上が図れた。
- 〇スポーツテストによる各個人に応じた分析を行うことで、長所・短所が明らかになり、課題意識を持って運動に取り組めるようになった。

## Action:今後の課題

運動を苦手としている生徒に対する支援が大切である。 運動を継続的に行っていくために、タブレット等を利用 し、体を動かすだけではなく、視覚的に楽しい面白いと 感じられるような場を提供していくことも必要である。

# 体力向上の取組がもたらす波及効果

小規模校であるが、全員で目標に向かい取り組むことで 一体感が生まれ、親和的な集団になりつつある。また、 体力向上が部活動の成績向上にもつながり、それが自信 となり、学習にもよい影響を与えている。



<準備運動後の補強運動>



<グループでの話し合い活動>



<校内クロスカントリー大会>



<体育祭での集団行動>

 かラーコーンを使った敏捷性運動

 方ラン
 ポリン

 ゴム跳び
 反復横跳び