

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、持続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。
- ランニング
 - 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13Km）に向けて、10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

- 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。
- 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>

<サーキットトレーニング（跳躍系の動きを重視した場合）>

体幹・腕力

カラーコーンを使った敏捷性運動

階段

トランポリン

ゴム跳び

反復横跳び