

自分の体力と向き合い、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

大分県宇佐市立駅川中学校

テーマ	柔らかな道は1日してならず Carry on 駅川中		
全校生徒数	378名(男子188名 女子190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

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、「長座体前屈」において平均値を大きく下回っていた。

②体育の授業等において、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、体育授業開始時や朝の学活等において、体力テストで課題となった柔軟性の改善のために継続的にストレッチを実施して体力向上を図る。
- ② (2学期は)月に1度、体力テスト(走力+長座体前屈)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。

「柔らかな道は1日してならず Carryon 駅川中」
ホップ ステップ 駅川ジャンプ」

- 4・5月 知ろう自分の柔軟性
- 6・7月 全校で取り組む朝のストレッチ
- 8・9月 大縄跳びで脚力をつけよう!
- 10・11月 8の字跳びと+長座体前屈
- 12・1月 駅川サーキットトレーニング
- 2・3月 全校で取り組む朝のストレッチ

2 (2学期は)月に1度体力テスト(走力+長座体前屈)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**
2学期は月に1度、走力+反復横跳びの実施
- (3) **3学期の実施**
1月中に走力+長座体前屈の実施
2月中に体力テストを実施
⇒4月からの伸びを確かめる。

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メディア視聴時間は?
- ②睡眠時間は?
- ③日常の運動時間は?
- ④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、全校生徒一斉に取り組んだ。
- ②学校一斉メールの配信や学校だよりを通して、ホーム手帳の取組を紹介した。
- ③生活習慣の見直し(メディアコントロールの重要性)を啓発し、ノーメディアデーの実施を駅川中+3つの小学校(駅川ブロック)で取り組んだ。

●工夫したこと

- ①(2学期は)毎月の体力テスト[長座体前屈+50m走]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、長座体前屈測定器や50M走ラインなどを生徒会保体部の活動として、常に設置し、いつでも使えるようにした。
- ③昼休みは外遊びや体育館遊びを奨励し、サッカーや野球、バドミントンなどみんなで取り組める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前年度よりも増えた。
- ②補助運動のなかで、柔軟性を意識することで、長座体前屈の平均値が全国平均と同じくらいになった。

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前年度から増えた。普段の全く運動をしない生徒もいることから運動習慣の定着を図るようになりたい。

◎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前年度よりも向上した。
- ・体育の授業だけでなく、休み時間や放課後に体を動かそうとする生徒が増えた。
- ・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。

「柔らかな道は1日にしてならず Carry on 駅川中！」

～課題（柔軟性）を克服するための1年間～

4・5月 知ろう自分の柔軟性



10・11月 8の字跳びと十長座体前屈



6・7月 全校で取り組むストレッチ



朝学活でストレッチ

体育の授業でストレッチ

12・1月 駅川サーキット



年間を通して、生徒会（保体部）と連携して、外遊び十体育館遊びを奨励



8・9月 大縄跳びで脚力をつけよう



（定期テスト2週間前）「駅川ホーム手帳」を使用して、生活時間の見直しとメディアコントロールに取り組みます。

記入例	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
起きた時間 (6:15)	起きた時間 ()	起きた時間 ()	起きた時間 ()
睡眠時間 ()	睡眠時間 ()	睡眠時間 ()	睡眠時間 ()
(印)今日の学習予定	今日の学習予定	今日の学習予定	今日の学習予定
毎日ノート IP			
漢字ノート IP			
数ノート 263-66			
学習時間 ()	学習時間 ()	学習時間 ()	学習時間 ()
メディア ()	メディア ()	メディア ()	メディア ()
先生団欄			
保護者から励ましの言葉			

保護者から励ましの言葉をいただきます。