

学習の成果を生活に活かして、  
豊かなスポーツライフを実現する生徒の育成

テーマ	数種類の運動を実施して体力アップを図る。		
全校生徒数	175名		
全クラス数	8	教職員数	18名(内体育科1名)
体育推進教員名		藤岡 強	

## 大分県宇佐市立北部中学校

### 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、体力の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、「50m走」「シャトルラン」において全国平均を大きく下回っていた。
- ② 教材・教具の工夫をして「体育の授業を楽しみ」と思える生徒を増やす。

#### 2 取組の計画

- (1) 全校生徒が、体育授業開始時に毎月数種類の運動を実施して体力アップを図る。
- (2) 前期・後期に体力テストの実施  
\*課題のある種目を授業で重点的に行う。
- (3) 食事と体力向上の観点から、PTA とタイアップした取り組みをする。

### Do：実践内容

#### 1 体育授業開始時に毎月数種類の運動を実施して体力アップを図る。

##### ○北部中マンスリーチャレンジ

- 6・7月：フリースローサーキット
- 8・9月：大縄跳び
- 10月：ドリブルリレー\*バスケット
- 11月：シャトルランリレー
- 12・1月：リズム走
- 2月：縄跳びリレー
- 3月：ドリブルリレー

\*毎時5分程度

#### 2 前期・後期に体力テストの実施。

- (1) 前期の実施：4月後半～5月前半。全国平均をかなり下回っていたのが、持久走。
- (2) 後期の実施：10月後半～11月前半

#### 3 日常生活から振り返らせる。

##### (1) アンケートをとって、実態を把握した。

- ① 体育の授業は楽しいか？
- ② 睡眠時間は何時間か？
- ③ 運動部に所属しているか？
- ④ 朝食を摂っているか？

#### (2) 実態に応じた考案・改善策。

- ① 全職員での共通理解を図り、全体・個別に改善・指導に当たった。
- ② 保健の授業や保健だよりを通して日常の正しい生活習慣指導を行った。

#### ●工夫したこと(&苦勞した点)

- ① 持久走に対する興味・関心の意識づけ。
- ② 授業前のトレーニング準備をして、競技したあとすぐに片づけて次の競技に入るために大変であった。
- ③ 2回の体力テストの結果を比べて個人的に伸びた種目については個人的に褒めた。
- ④ 授業以外でも、昼休みでの外遊びを心掛けさせた。

### Check：取組の成果

- ① 体育の授業で体力テストを行ったことで、苦手な種目を把握することができた。また、伸びた種目もあったことで、必要なトレーニングを把握・改善することができた。また、男女別に全国平均を比較することができた。
- ② できることを「褒める」こと意識したことや教具を充実させたことで「体育の授業が楽しい」と答えた生徒が90%以上であった。

### Action：今後の課題

- ① 持久力では、社会体育に所属している生徒が良い記録を残している。今の体育の授業だけで記録を伸ばすことはどうすればいいのか。
- ② 楽しめる、充実する種目を模索しなければならない。
- ③ 保健体育研修会などに参加して生徒が楽しめる教材・教具を知る。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

「体育の授業が楽しい」と感じると、プラスの効果があると以前から感じており、毎時間楽しみにさせることで、自ら準備・片づけに取り組む生徒が多いことに気づいた。また、体力向上には生活習慣(運動・休養・栄養)を保健の授業を通じて学習させることでより、効果的な体育の授業につないでいける。

# 宇佐市立北部中学校の取り組み



休み時間の外遊びを推奨しています。

外遊び用の運動遊具を豊富に揃えています。

運動遊具の準備・片づけは保体部で役割分担しています。

4チームに分かれてドリブルリレーをしています。

コーンを回って



学年レクでドッジボールをしました。

体育大会の様子

