

## 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

### 大分県竹田市竹田南部中学校

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	109名(男子52名 女子57名)		
全クラス数	6	教職員数	25名(内体育科1名)
体育推進教員名		小代 優奈	

#### 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部活動での持久力運動の実施  
部活動において持久力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  
校内強歩大会の取り組みと連携する。

#### 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 部活動での持久力運動の実施

部活動において冬季に合同部活を計画的に実施した。  
○ランニング（校内クロスカントリー）

##### 3 スポーツテストによる実態把握

2回（6月、12月）のスポーツテストを実施し、自分の伸びや課題を実感させた。

#### 4 学校行事との連携

体育祭、校内強歩大会の取り組みと連携することができた。  
○体育祭の集団行動の発表に向け、全校体育の実施。  
○校内強歩大会（Aコース15Km・Bコース12Km）に向けて、2学年合同体育や全校体育を実施した。

#### ●工夫したこと（&苦勞した点）

- 全校生徒及び全教職員で取り組んだこと。
- ICTの活用を積極的に行った。
- ◇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、ICT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。



<冬季の合同部活>



<グループでの話し合い活動>



<校内強歩大会>



<体育祭での集団行動>