

運動が「できた・楽しい・好き」と 実感できる生徒の育成

大分県豊後大野市立緒方中学校

テーマ	体力向上及び生涯にわたって運動に親しむ生徒の育成		
全校生徒数	60名(男子32名 女子28名)		
全クラス数	5	教職員数	11名(内体育科1名)
体育推進教員名		柿迫 麻里	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆女子は運動が「嫌い・好きではない」と答える生徒の割合が2, 3年生で高い。

◆全体的に全国平均を下回っており、特に全身持久力・スピードを高めていく必要がある。

◆運動部やクラブチームに所属していない生徒は運動をする機会が体育の授業以外、ほとんどない。

◆車で登下校する生徒の割合が高く、日常生活で運動をする機会が少ない。

2 取組の計画

①保健体育の授業で種目ごとにサーキット運動を設定する。

②月に1回20分程度で教職員や地域の方などをゲストティーチャーとし、トレーニングや運動指導をしてもらう「FUN FUN スポーツ」実施。

Do：実践内容

1 保健体育の授業ごとのサーキット運動

(1) 1種目2分×4~5種目のサーキットをグループでアップとして行う。

①巧緻性向上(ラダートレーニング)

②持久力向上

③反復練習による技能向上

例) バレーボール

ラダー(必須)→ランニングパス(4~5人組)→筋トレパス→連続アタック練習

2 全校での体力向上に向けた取り組み

(1) 「小中合同サーキットトレーニング」

小学校と連携。小学校5, 6年生来校。中学生が小学生に教えながら一緒にサーキットトレーニングを実施した。

(2) 「FUN FUN スポーツ」

地域の方や種目の専門の方に来てもらい、トレーニングや運動指導をしてもらう体育科主催の活動(6月~3月)

6月 サーキットトレーニング(小中合同)

7月 陸上(スタート・タッチゲーム・リレー)

10月 バレーボール

(パス練習・ランニングパス・2分ゲーム)

12月 持久走

1月 バasketボール

2月 消防式筋力トレーニング

3月 バドミントン大会

- ① 運動への意欲向上
- ② 運動の日常化
- ③ 総合的な体力向上
(巧緻性・持久力・スピードを中心に実施)
- ④ 様々な運動に触れる機会を作る

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①体力テストの結果を前年の全国平均と比較し、掲示して、自分たちの体力の課題を把握させ、サーキット運動や放課後の運動の目的意識を持たせた。
- ②授業前のサーキットは、毎時間行い生徒の中にパターン化させることで協力し合い、スムーズに行えるようにした。
- ③放課後の運動は、講師の先生をお招きして行うなど、子どもたちが意欲をもって行えるようにした。
- ④放課後の時間の確保が難しく、計画通りいかないこともあった。

Check：取組の成果

- ①今年度は、初回のみ小学5, 6年生と一緒に最初のFUN FUN スポーツを行ったが、中学生が小学生に教えたり、小学生が中学校の体力づくりを体験できたりする良い機会となった。
- ②FUN FUN スポーツの取り組みが「楽しい」と答える生徒の割合100%(他の学年とも一緒にできる・色々なスポーツができる など)
- ③職員全体で、協力して指導に当たることで、生徒の体力の実態も共有することができた。
- ④体育のサーキット運動を通して自分の技能や体力が向上したと思う生徒の割合 90%

Action：今後の課題

- ①FUN FUN スポーツでの、ゲストティーチャーの確保が難しかった。
- ②サーキット運動の内容を検証し、生徒の実態に合うよう更に工夫し、全ての生徒に体力の向上を実感させるようにする。
- ③今後も可能な時は、小学生を招待して連携していく。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・サーキットの反復練習による技能の定着、「できた」の実感が得られる
- ・仲間との交流を通して学年を超えた触れ合いや協力・教え合いが見られた
- ・地域の方々との交流ができる
- ・体育の教員以外が生徒の体力の実態を知ることができる

バレーボール サーキット 各2分

FUN FUN スポーツ 小・中合同実施



ランニングパス



筋トレパス 腹筋



筋トレパス 背筋



連続 アタック

