

運動やスポーツとの多様な かわり方ができる生徒の 育成

別府市立朝日中学校

テーマ	運動やスポーツとの多様なかわり方ができる生徒の育成		
全校生徒数	432名(男子227名 女子205名)		
全クラス数	16	教職員数	36名(内体育科3名)
体育推進教員名		沖田 玄佑	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆新体力テストの結果と分析

・全国平均以下の項目が48項目中26項目(男子9項目、女子17項目)に上り、特に女子の体力向上に課題がある。

◆生徒の意識と運動習慣

・週3日以上運動する生徒は79.6%であり、一定の運動習慣は定着している。

・運動が「好き」「やや好き」と答えた生徒は86.2%と高い傾向にあり、運動に対する肯定的・意欲的な土壌がある。

2 取組の計画

①スポーツ観戦(長期休業期間中)

・「観る」スポーツを通じて、競技への興味・関心を高める。

②各部活動の魅力発信

・市総体等の結果報告や、自らの競技の歴史・特性をポスター等で発信する計画。

③体育大会、クラスマッチの運営と実施

・行事を通じて身に着けた体力を発揮し、集団の団結を図る。

④基礎体力の向上(学校評価の4点セット)

・日常的なトレーニングの導入により、数値目標の改善を目指す。

Do：実践内容

1 スポーツ観戦

長期休業中に各自でスポーツ観戦を行い、レポートを作成する。また、保健体育委員と連携し、給食時間に話題の競技動画を放映する。これにより、スポーツへの親近感と多角的な視点を養う。

2 体育大会、クラスマッチの運営と実施。

生徒会が中心となり、5月に体育大会を、2月にクラスマッチを実施する。行事を通じた集団行動と、年間を通じた体力向上の成果を発揮する場とする。

3 基礎体力の向上

体育授業前の5分間に体幹トレーニング等の補強運動を継続して行う。昼休みには体育館を開放し、運動に親しみ環境を整える。

●工夫したこと(&苦勞した点)

①短時間で効果が出る体幹トレーニングを厳選し、授業への導入を円滑に行う。全校生徒が無理なく継続できる運動強度の設定に配慮する。

②生徒に人気の高い競技動画を選定し、給食時間の放映を通じて「運動への心理的ハードル」を下げる工夫を行う。興味関心を引き出すことで、主体的な参加を促す。

Check：取組の成果

①体育授業開始時の補強運動が定着し、生徒の取り組む姿勢が前向きになる。特に女子生徒において、運動に対する苦手意識が和らぎ、意欲的に体を動かす姿が見られる。

②昼休みの体育館開放やスポーツ観戦をさせることにより、日常的にスポーツを話題にする場面が増える。運動を「する」だけではなく、生活の一部として「楽しむ」雰囲気醸成される。

Action：今後の課題

①未実施の「部活動の魅力発信」を次年度の重点項目に据える。生徒会と連携し、ポスター掲示等による情報発信の場を構築する。

②運動習慣の二極化を解消するため、運動が苦手な生徒も親しみやすい軽運動のレパトリーを増やす。年間を通じて高まった関心を、具体的な体力向上へ繋げる工夫を継続する。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

クラスマッチ等の行事において、運動が得意な生徒が苦手な生徒をサポートする「支える」姿勢が育まれる。学校全体で運動を楽しむ文化が広がることで、休み時間の活気ある交流といった好ましい変化や欠席率の低下が表れる。

基礎体力の向上

- ・ 体育授業前の体幹トレーニング等の補強運動



スポーツ観戦

- ・ 給食時間のスポーツ観戦



基礎体力の向上

- ・ 昼休みの体育館開放



体育大会、クラスマッチの運営と実施

- ・ 体育大会



スポーツ観戦

- ・ 長期休暇中の作成レポート

