

主体的・積極的に体力向上に取り組む生徒の育成

テーマ	主体的・積極的に運動に取り組む生徒の育成		
全校生徒数	140名(男子 71名 女子 69名)		
全クラス数	8	教職員数	24名(内体育科1名)
体育推進教員名		後藤 綾子	

臼杵市立東中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力調査結果等から、体力テスト全国平均以下の項目が全学年通して、上体起こしと立ち幅跳びの2項目である。男子においては、全国平均との差が大きい。

◆運動への愛好度は高いが、学年によって運動・スポーツの実施時間に差がある。

2 取組の計画

- ① ドラゴンタイム2の実施
新体力テストの自己分析を行い、トレーニングの計画を行う。授業の補強運動でトレーニングを実施し定期的に計測を行う。
- ② 生徒会活動「サニータイム」の実施
全校集会で行われるレク「サニータイム」の中で、生徒が企画した運動を行い、運動の楽しさを教職員と共に共有する。

Do：実践内容

1 保健体育授業内での実践

① ドラゴンタイム2の実施

体力テスト終了後に体力分析を行う。3年生は3年間の比較、2年生は2年間の比較、1年生においては比較の対象がないので、今年度を基準とする。その中で全国平均を超えていない項目をピックアップして、その体力要素を向上させるトレーニングを1種類調べる。他人に紹介できるように、説明と方法をロイロノートにて作成する。実際のトレーニングは、体操後に体力要素別に分かれて、それぞれ2分間のトレーニングを行う。

2 生徒会活動での実践

② サニータイムで体力向上

全校集会で毎時間行われる全校レクの「サニータイム」にて、毎月の全校集会で教職員と生徒で体力作りを行う。10月～12月までを体力向上期間として、10月と11月には、保体委員が考えた長縄を縦割りグループで行い、12月には執行部が考えた「逃走中」を行った。長縄では、「八の字跳び」「一斉跳び」「クロス跳び」の3種類を考え、冬の「ドラゴンタイム」で練習を行った。本番は、準備体操、5分間の練習と3分間の本番で回数を競った。10月は実施できたが、11月の全校集会では、感染症のために中止となった。12月の「逃走中」では、執行部の生徒3人がハンターとなり、捕まっても「謎解きをすれば解放される」というゾーンも作った。教職員と全校生徒で楽しく体力作りを行うことができた。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 昨年に続きドラゴンタイムを実施したが、上体起こし・反復横跳び・長座体前屈・握力・立ち幅跳びに加えて今年度はハンドボール投げも選択肢に加えたことで、幅が広がった。
- ② 同じトレーニングを週3回の保体で続けると「飽きる」様子も見られたので、常に全体の声かけや観察が欠かせなかった。「飽きさせない」工夫が必要だと感じた。
- ③ 長縄の種目を1つ変更したので、長縄の得意な生徒は新しい種目を積極的に選ぶ姿が見られた。「逃走中」では、体力に自信のある執行部の生徒が、見た目などを工夫して、全校生徒を楽しませてくれた。

Check：取組の成果

- ① ドラゴンタイム2
 - ・トレーニングの効果があつた生徒は、昨年に続き多かった。効果がないと感じた生徒は「トレーニングは簡単で続けることができたけど、簡単すぎて効果がなかったように感じた」と振り返りがあつた。前回と同じようにトレーニングを2種類にした方が良いと改めて感じた。
 - ・運動の機会が少ない生徒で効果のなかった生徒には「今回のトレーニングでは効果がなかったが、別のトレーニングを探して試したい」という振り返りも多かった。
- ② サニータイム
 - ・サニータイムでは、企画・運営する方も競技を行う生徒も教職員も一緒に楽しんでいる様子があつたので、これからも体力向上企画として続けていきたい。

Action：今後の課題

- ① 「ドラゴンタイム」での「飽きないトレーニング」の工夫を考えること。
- ② 全校集会以外でのレクなどの体力向上の取り組みを、年間を通して計画・実行できるようにしたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 運動を継続して取り組むことの大切さ
- 大人と生徒が笑顔で交流できる場

ドラゴンタイムの計画と振り返り(ロイロノート)

④2学期ドラゴンタイム (補強運動) で実施するトレーニングを決めよう
 (実技教科LP6～インターネットなどから調べよう)

2分間でできるもの

目的：ハンドボール投げ：の直上のために
 【効果】 手裏剣

ポイント

- ・肘は肩のひ
- ・肘は手を高く
- ・肩は伸ばしすぎず最後まで動かさないようにする
- ・しっかりと肘を動かすので、その後は休ませた状態までとする




④新学力テスト3実施と比較した結果の振り返りを考えよう。

3年生を通して段々と記録が上がっていった項目もあればあまり記録が変わらなかった項目もあるなと思いました。上がった項目も上がっていない項目も全国平均と比べると遅くなってしまったものもあるのでもドラゴンタイムでもう少し頑張ってみようと思いました。

総合評価も良かった項目と(次の改善)をあげます。

④4日体力向上させたい体力をあげよう

- ・立ち回し (瞬発力)
- ・20mシャトルラン (全身持久力)
- ・ハンドボール投げ (巧緻性・異能)

立ち回し (瞬発力)

④2学期ドラゴンタイム (補強運動) で実施するトレーニングを決めよう
 (実技教科LP6～インターネットなどから調べよう)

2分間でできるもの

目的：まがしおの直上のために
 【効果】 1. 肩 2. 腕

ポイント

1. 肘を下に向けた状態で、手首から指先まで大きく開く。
2. 肘は肩より高く、手首は肩より高く開く。
3. 肘は肩より高く、手首は肩より高く開く。
4. 肘は肩より高く、手首は肩より高く開く。

【ポイント】

1. 肘は肩より高く、手首は肩より高く開く。
2. 肘は肩より高く、手首は肩より高く開く。
3. 肘は肩より高く、手首は肩より高く開く。

10秒キープ



ドラゴンタイムと計測



サニータイム 長縄練習

