

走る動きがある運動の機会を増やし、体力向上に楽しんで取り組む生徒の育成

大分県由布市立庄内中学校

テーマ	走る体力の向上		
全校生徒数	108名(男子53名 女子55名)		
全クラス数	3	教職員数	18名(内体育科1名)
体育推進教員名		伊藤 祥羽	

Plan: 取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆50m走のタイムの平均が全学年、全国平均を下回っている。

◆運動の実施頻度が週2日以下の生徒が約4割いる。

◆1日の運動時間が1時間より少ない生徒が4割いる。

2 取組の計画

- ① 体育授業の充実
 - ・体操・サーキットトレーニングに、走ることを強化できる種目を入れての実施
 - ・補強運動による基礎体力の向上
 - ・運動量を確保した「汗をかく」授業の実践
- ② 生徒会と連携した由布市3中学校での長縄大会
 - ・生徒会と連携した、長縄大会の実施
 - ・由布市3中学校での合同長縄大会を実施
- ③ 昼休みを活用した体力向上
 - ・一週間に1～2回、昼休みに体育館を開放
 - ・教師が指定した「楽しみながら走る動きのある運動」を行わせることによる体力の向上

Do: 実践内容

1 体育授業の充実

- (1) 体操に、もも上げ20回を入れて毎回取り組ませた。
- (2) 補強運動の中に全力で走る場面を設定して取り組ませた。
- (3) 移動時の駆け足の徹底。
- (4) 毎学期の終わりに50m走のタイムを測定することで、前回の記録と比較させ、モチベーションを高めさせた。

2 生徒会と連携した由布市3中学校での長縄大会

- (1) 2学期末に全校での長縄大会を実施した。
- (2) 由布市3中学校での合同長縄大会では、市内3校で競うことで生徒は寒い中でもグラウンドで楽しく体を動かす姿が見られた。

3 昼休みの活用

- (1) 約20名の生徒が参加して、走る動きが必然的に発生するルールの運動を皆で楽しく取り組んだ。

3 その他

- (1) 持久力向上のために35名の生徒が駅伝部に入部し、練習に取り組んだ。

●工夫したこと (&苦勞した点) —————

- ① どこかの授業でまとめて走ることを扱うのではなく、日常の授業の中で毎回少しずつ取り組ませることで、生徒の中に走ることへの抵抗感が生まれないようにした。
- ② 昼休みを有効活用しようと考えた。しかし、行事や感染症の流行により計画通りに実施することが難しかった。また、今年の夏はWBGTが31を上回るものが多く、取組の可否の判断に苦勞した。

成果

- ① 50m走のタイムが、4月から速くなった生徒が、全校生徒の93%であった。
- ② 駅伝部に参加して練習に取り組んだことで、走ることに自信を持つ生徒が増えてきた。また駅伝部に入部した生徒のほとんどが、走ることが習慣化されてきたと答えている。

Action: 今後の課題

- ① 新体力テストの項目においては、男子生徒で「長座体前屈」が全国平均に到達しておらず、女子生徒については「腹筋」や「立ち幅跳び」が全国平均に到達していない。来年度は、柔軟性と瞬発力を強化する取組を考える必要がある。
- ② 本校の生徒は、徒歩や自転車で登校することが可能であるにもかかわらず、車での送迎による登校が多い。日常的な運動機会を確保するためにも、教師が徒歩や自転車に乗ることの大切さを伝えて、自分の力で登校する生徒を増やしていきたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・学年の枠を超えた交流が活性化し、互いに励まし合いながら運動に親しむ、新たな人間関係の構築に繋がった。
- ・走ることに対する意識が高まり、昨年よりも多くの駅伝練習参加者が集まった。さらに、駅伝練習により体力が高まるという好循環が生まれた。

【実践内容】

◇体育授業の充実

- (1) 体操に、もも上げ20回を入れて毎回取り組ませた。
- (2) 補強運動の中に全力で走る場面を設定して取り組ませた。
- (3) 移動時の駆け足の徹底。
- (4) 毎学期の終わりに50m走のタイムを測定することで、前回の記録と比較させ、モチベーションを高めさせた。

◇生徒会と連携した全校長縄大会(由布市3中学校統一の取組)

- (1) 2学期末に全校での長縄大会を実施した。
- (2) 由布市3中学校での合同長縄大会では、市内3校で競うことで生徒は寒い中でもグラウンドで楽しく体を動かす姿が見られた。

◇昼休みの活用

- (1) 約20名の生徒が参加して、走る動きが必然的に発生するルールの運動を皆で楽しく取り組んだ。

◇その他

- (1) 持久力向上のために35名の生徒が駅伝部に入部し、練習に取り組んだ。

