

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大野中学校

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	69名		
全クラス数	4	教職員数	12名(内体育科1名)
体育推進教員名		佐藤 智輝	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆昨年度体力テストのC評価以上の生徒が全体の50%に満たず、特に男子生徒についてはD評価以下の生徒が全体の30%弱を占めている。
- ◆全体的に全国平均を下回っており、特に筋力・走力を高めていく必要がある。
- ◆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

【体力向上プランテーマ】フィジカルトレ 大中！

- ① 保健体育の授業でダイナミック体操、ランニング運動筋力トレーニングを設定する。
- ② 定期的な体力テスト【持久種目】の実施。
 - 【10月】20Mシャトルラン
 - 【12月】長距離走記録会
 - 【2月】20Mシャトルラン

Do：実践内容

1 保健体育授業での取組

(1) ランニング運動

グラウンド→外周コース (1周)
体育館→①大回り5周 ②全面3往復

(2) 筋力トレーニング

プッシュアップ 1set20回
亀飛びジャンプ 2人1組 1set20回

(3) ダイナミック体操

ラディアン、バービー、ランジ、足上げ、ジャンプ

(4) 単元ごとの補強運動

- ・器械運動 (マット運動)
 - 柔軟 (必須) →かえる跳び(2人組)→ブリッジ→股割り
- ・球技 (バスケットボール)
 - ドリブルランニング、ドリブル相撲
 - 柔軟 (必須) →ボールハンドリング

2 全校一斉での取組

(1) 「長距離走記録会」

1.5キロ走の記録会を実施。グラウンドを幅広く使用したコース取りをし、タイムを記録した。

(2) 「校内スポーツ大会」

生徒会保健部が主催となり、バレーボール大会を実施。大会1週間前より昼休みを開放し、全校縦割り班ごとにボールを使った運動と練習を行った。

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ・体力テストの結果を前年の全国平均と比較し、自分たちの体力の課題を把握させ、保健の授業を通してランニング運動の継続的な実施の重要性や日常運動の大切さを実感させようとした。
- ・授業前のランニング運動、筋力トレーニング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。
- ・生徒玄関前に握力計と縄跳びを設置した。いつでも自分の筋力を計ることができるようにした。

Check：取組の成果

- ・今年度は基礎体力向上に必要性を感じ、授業に取り組んできた。筋力トレーニングの基本的なフォームの定着、きつい・苦手と覚えることにも協力して取り組む姿勢がみられるようになった。
- ・全校上位ランキングと最初のタイム取りから躍進したランキングを発表。なかまと切磋琢磨する姿が伺えた。

Action：今後の課題

- ・単元ごとの補強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。
- ・体力テストに関して、全国平均を例として出しても意欲の向上がみられる生徒は1部であった。競争意識を持たせながら、学年を超えて記録に挑戦することでなかまと競うことの楽しさを体育を通して実践していきたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・補強運動の反復練習による技能の定着、「できた」の実感が得られる。
- ・なかまとの交流を通して学年を超えた触れ合いや協力・教え合い等が見られる。
- ・定期的な体力調査により、なかまとの競争意識を持たせることができる。

筋力トレーニング 「亀跳びびジャンプ」

2人1組になり、20回行う。
下にかかんでいる生徒が数をかぞえる。



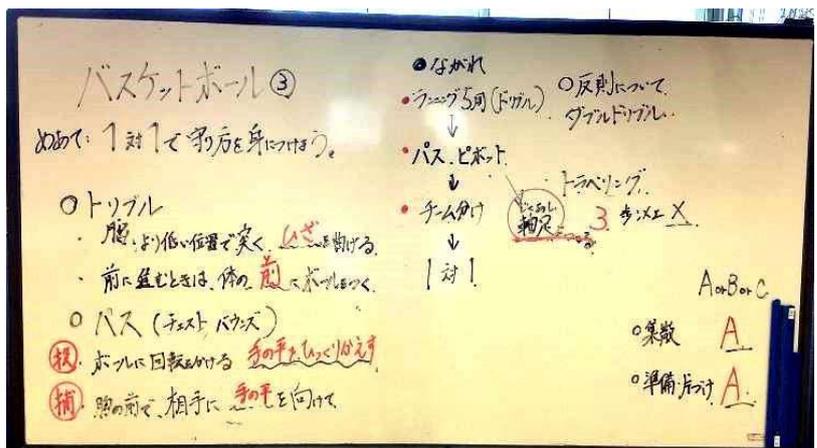
長距離走記録会

1.5キロの距離をなかまとともに走る。
写真は駅伝をしたときの様子。



「球技 バasketボール」 授業の板書

「本時のながれ」「めあて」が視覚的にわかるよう明記し、授業を行っている。
ポイントは色分けをするようにしている。



生徒玄関前に設置している 体力アップコーナー

握力計4つ、縄跳び2つを常に置いている。
掲示板はスポーツニュース、フェアプレーニュース等を随時更新している。

