

## 自分で考え動き、体力の向上に向けて 主体的に取り組む生徒の育成

テーマ	運動に親しみ、運動好きの生徒を増やす取組		
全校生徒数	510名(男子271名 女子239名)		
全クラス数	16	教職員数	45名(内体育科3名)
体育推進教員名		梶原 大輔	

### 日田市立三隈中学校

#### Plan：取組時の課題と計画

##### 1 取組時の課題

###### ◆体力テストにおける本校の課題

- ①昨年度のカテストの結果より、握力が全学年で全国平均を下回っている。また上体起こしは3年女子以外で全国平均を下回っており、学校として筋力を高めることが重要である。また、50m走は3年生以外全国平均を下回っており、今年度の2、3年生の大きな課題である。
- ②運動愛好度や体力テストの結果で二極化傾向がややみられる。女子を中心に運動習慣があまりなく、体を動かす機会が限られているため、授業や学校行事等を通して運動に主体的に取り組む、「運動をすることが好き」という生徒を増やせるかが課題である。

##### 2 取組の計画

- ①体育授業の充実・体力テストの実施（保健体育科）
- ・体力テストの結果をもとに補強運動を取り入れる。
  - ・種目の特性や体力の要素を伝え、種目に応じた補強運動を行う。
  - ・体力テストの実施（5月：全項目、8・9月：握力、50m走、課題の種目、12・1月：課題の種目）
- ②三隈フィジカルアップの実施（生徒会）
- ・生徒会が中心となって企画・運営をし、生徒が主体的に活動する。（友闘祭、学年レク）
  - ・昼休みのボールの貸し出しによる外遊びの推進（生徒会保体部）
- ③体力向上に向けた全校活動（全職員・外部との連携）
- ・長期休暇や体力テストにおける個人目標の設定（長期休暇のめあてに入れる）
  - ・栄養教諭と連携した食育の推進

#### Do：実践内容

##### 1 体育授業の充実・体力テストの実施

###### (1) 体力テストの結果を分析し、補強運動を取り入れる

- ① 筋力アップ→グーパー運動、腕立て・腹筋・背筋を選択して実施。
- ②スピード・瞬発力アップ→30mダッシュ（往復）
- ③柔軟性アップ→ストレッチ

###### (2) 種目の特性に応じた補強運動の実施

- ①ドリブルしながらランニング
- ②相手を避けるためにしっぽ取りでのアップ

##### 2 三隈フィジカルアップの実施

###### (1) 生徒会が中心となって友闘祭や学年レクを実施

- ① 筋力を使う綱引きや走種目の実施
- (2) 生徒会保体部によるボールの貸し出し
- ① 昼休みにボールの貸し出しを行い、外遊びの促し

#### 3 体力向上に向けた全校活動の実施

##### (1) 個人目標の設定

- ① 長期休暇や体力テスト実施前に自己目標を設定

##### (2) 食育授業の実施

- ① 栄養教諭を招いて食育授業を実施

##### ●工夫したこと（&苦勞した点）

- ①体育授業の充実・運動好きを増やす
- ・授業中の補強運動を取り組みやすいもの、かつ楽しめるものに工夫し、運動に親しみやすくした。
  - ・生徒の実態に合わせてルールを簡略化し、苦手な生徒も活躍できる場の設定。
  - ・技能テストの評価項目を具体化し、イラストとともに掲示した。上手くいくポイントを意識しているかを評価
- ②三隈フィジカルアップと全校活動
- ・体育祭（友闘祭）において、筋力アップや走力アップ、ボール投げなど苦手な種目の実施
  - ・県、全国平均をもとにしながら、達成できそうな自己目標を設定。

#### Check：取組の成果

- ① 補強運動の工夫や選択をすることで、生徒が主体的に取り組む、運動に親しむことができた。
- ② ルールを簡略化したり、できないを評価せず、上手くいくポイントを意識しているかどうかを評価したりすることで苦手な生徒も前向きに取り組むことができるようになった。
- ③ 運動に対する愛好度が取り組みにより、向上した。  
1学期「運動が好き」と答えた生徒85.2%  
2学期「運動が好き」と答えた生徒87.4%

#### Action：今後の課題

- ① 体力テストにおいて1学期よりも平均値は上がってきたが、筋力や敏捷性など課題も多く残る。特に1、2年生の男子の2極化が課題である。
- ② まずは運動に親しむことに重点を置いて取り組んできたが、種目や時期によって意欲的に取り組めない生徒がみられる。見学者を減らす工夫や取り組みが今後の大きな課題だと感じている。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・体育以外の活動においても意欲的に取り組めるようになり、人間関係作りにも繋がったりしている。
- ・体力向上が自信に繋がっている。

# 教材や場、ルールの工夫

○評価項目の具体化と視覚化  
・上手くいくためのポイントを意識できているかを評価し、苦手な子も頑張れるテストへ。

## 【アンダーハンドパス 技能テスト】

＜評価項目＞

- ① **手首のやや上に**  
ボールを当てている。
- ② **肘がまっすぐ伸びている。**
- ③ **体の正面でボールを**  
受けている。

関連  
イラスト

## 【オーバーハンドパス 技能テスト】

＜評価項目＞

- ① **手で三角形が**  
作れている。
- ② **おでこの斜め前で**  
ボールに触っている
- ③ **ボールの落下地点に**  
素早く移動している。

関連  
イラスト

### ○1対1

1人がボールをキープしもう一方が取りに行く。  
グラウンドを広々と使い、楽しみながらドリブルの技能アップとウォーミングアップ。



### ○ミニゲーム

コーンをゴールにして2対2、3対3などの少人数で行う。コートは設定せず、コーンの前からでも後ろからでもゴール可能にする。  
全員が動かなければいけない状況を自然に作る。  
全員がボールに何度も触れることができ、ゴールを決める可能性が高いため、決めた時の達成感を得られる生徒が増える。  
無意識のうちに空いているスペースに走りこんだり、ノーマークでパスを受けようと動くことができる。またパスしやすい仲間を探してパスをすることができるようになる。

