

# 充実した日々を送るため、主体的に体力向上に努める生徒の育成

テーマ	体幹を鍛え、健康的な日常生活を送る		
全校生徒数	119名(男子62名 女子57名)		
全クラス数	5	教職員数	17名(内体育科1名)
体育推進教員名			平倉 崇

## 大分県宇佐市立宇佐中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

##### ◆日々の生活の中で、自ら体力の向上に取り組めるようにする

- (1) 年2回の体力測定を実施することにより、個々の体力を把握させ、授業や私生活で主体的に体力向上に取り組めるようにさせる。
- (2) 日々の生活を振り返り、生活リズムや食生活について考えさせ、主体的に生活の改善・向上に取り組もうとする態度を養わせる

#### 2 取組の計画

- ① R-1の取り組みを年間通して行う。Rは50m走、プラスワンの種目は反復横跳びとし、走力と瞬発力の向上に重点を置いたトレーニングを体育授業に組み込む。
- ② 6月、11月にR-1テスト(50m、反復横跳び)を行う。測定に関しては、全教職員で測定を行い体力の把握に努めるとともに、生徒自身が自己の体力の変化を実感できるようにする。
- ③ 生活状況調査を行い、生徒の生活状況の把握を行う。また、望ましい生活習慣を身につけられるよう、保健だより等を利用し情報発信をする。種目を絞り、定期的な体力測定(R-1テスト)を6月、11月に実施。

### Do：実践内容

#### 1 「R-1テスト」にかかわる取り組み

「R-1」(アールワン)とは、ランニングのRと強化種目の1種類指定し、重点的に強化する宇佐市全体での取り組みである。計測は、50m走と反復横跳びとし、この2種目を学期に1度測定した。また測定は、全教職員で行い、共通理解できるように努めた。

##### (1) 実態把握

1学期は体力テストの結果をもとに、各自が体力を把握し今後のR-1テストで、よい記録が出るように意識させて補強運動に取り組ませた。

##### (2) 記録向上に向けた取り組み

- ① 体育の授業の初めに、数種類の基礎体力向上のための筋トレを入れた。
- ② ストレッチの継続
- ③ USAマッスルタイム実施(全校での筋トレタイム)

##### (3) R-1テストの測定

#### 2 生活状況調査、保健だよりの発行

##### (1) 生活状況調査を実施(学期に一度)

- ① 自力登校の状況
- ② メディアコントロールの実施及び睡眠時間の確保
- ③ 朝食の有無

##### (2) 生活状況調査の考察・改善策

- ① 全職員での共通理解を図り、全体又は個別に改善指導を行った。
- ② 保健だよりを通して家庭への情報提供を行った。

#### ●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 体力テスト(R-1テスト)では、全職員の協力により測定をおこない実態把握に努めた。
- ② 筋力向上だけでなく、柔軟性を持たせるために昨年より継続してストレッチの時間の確保をし、体幹を鍛えることで記録の向上を目指した。
- ③ 全校で筋トレに取り組む『USAマッスルタイム』の時間を確保し、全教職員で参加・指導を行った。

### Check：取組の成果

- ① 学校全体で生徒の体力と生活の状況の共通理解、年2回のR-1テストに向けて、体育の授業前の補強運動の内容改善ができた生徒の体力向上への意識の高まりを感じた。
- ② 全校でのUSAマッスルタイムの実施を行い、筋トレにも楽しく粘り強く取り組めるようになった。

### Action：今後の課題

- ① 全教職員の雇用力を経て、継続して実施できるように時間の確保を行う。
- ② 楽しく体力づくりに取り組めるよう、ダンスや筋トレの方法の情報提供・場所の提供が必要だと感じた。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・ 全校、全教職員での取り組みにより生徒理解が深まり、生徒の学習意欲、生活習慣等の改善に役立ったと感じた。特に、自力での登校やメディアコントロールへの意識の高まりにより、楽しく学校生活ができている。

## 仲間づくりゲーム



気持ちをほぐして、がんばろー！



ストレッチング!《頭が床に着く》



タバタ式トレーニング

20秒運動

⇒10秒休息×8SET

4分間トレーニング

6～8種目