

運動に親しみ、主体的に運動に取り組む生徒の育成

テーマ	運動を生活の中に主体的に取り入れ、楽しみながら意欲的に運動に取り組む生徒の育成		
全校生徒数	677名(男子338名 女子339名)		
全クラス数	20	教職員数	47名(内体育科4名)
体育推進教員名			首藤 峰久

大分県大分市立鶴崎中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

昨年度の体力テストの結果は、男子が全国平均を超えた割合が54%、女子は41%と低かった。

また、運動好きと答えた生徒の割合は男子が85%を超えたのに対して、女子は72%とやや少なく、学年が上がるにつれて、「好き」と答える割合が低くなっている。運動の日常化が課題である。

2 取組の計画

- 授業時における体づくり運動の充実
 - 生徒の実態、運動領域に必要な補強運動の実施
- 授業時における持久走の充実
 - 学年別ランキングを出し、生徒の意欲を引き出す。
- 運動の行ない方について理解を深めさせる。
 - 大分っ子体力アップわくわく事業の活用
 - 生徒に効果的に運動を行なうための体の使い方を理解させる。
- 運動する機会の提供
 - ボール、長縄の配布と昼休みグラウンドの開放
 - 一校一実践の取り組み
- 3小学校との連携
 - 情報交換、分析、指導の連携

Do：実践内容

1 保健体育の授業における準備運動の継続

- 鶴中ストレッチ
- 補強運動
 - (1年生各10回、2年生各15回、3年生各20回)
 - ①腕立て伏せ ②腹筋 ③体幹 ④腿上げジャンプ
 - ⑤回転ジャンプ ⑥握力 ⑦ラディアン

2 体力向上に向けた取り組み

- 体力向上を目的とした講師を招いての授業
- 投てき種目を授業の中に取り入れる
- 長距離走を実施
- 一校一実践 昼休みの長縄跳びを実施

3 小中連携の取り組み

- 9年間の系統表を作成。できるだけ共通理解の下で指導。
- 互見授業後、意見交換。

●工夫したこと (&苦勞した点)

- 今年も50m走の記録向上を目指し、50mを3人でリ

レーする「50mバトンバトル」を行った。競走することでスタート、中間走、フィニッシュの練習を自然に行えた。一人の分担する距離も短いため生徒はバトンを持ち、何度も意欲的にダッシュを繰り返した。

- 長距離走は、昨年までのコースが河川敷工事のため使えず、新しいコースを作った。坂あり、階段ありのクロスカントリー的なコースになった。次年度もこのコースを使用したいと考えている。また学年別のランキングを出し、意欲向上を図った。また、学年や部活動の担当にも記録表を渡し、全職員で声掛けをした。
- 一校一実践を生徒会の保体委員の取り組みとして行った。学年別に曜日を決め、大縄跳びの回数を競った。学級対抗とすることで、担任や副担も関り、全教職員の取り組みとなった。普段昼休みに運動しない生徒も週1回、グラウンドに出て体を動かすきっかけとなった。

Check：取組の成果

- 昨年に比べ、50m走の記録の向上が見られた。昨年度からリレーを続けている3年男子は、初めて全国平均を上回った。
- 一校一実践(長縄跳び)の取り組みで昼休みに外で運動をする生徒の数が増えた。
- 長期休業中に縄跳びを実施したことで、体力の維持を感じた生徒が多かった。
- 昨年全国平均到達度が男女合わせて48%だったが、今年は66%になった。男子に関しては79%と昨年を大きく上回った。女子も54%と伸びてきた。

Action：今後の課題

- 中学3年男子は全種目、全国平均を上回ることが出来た。中2から中3の間に大きく成長した。3年間の積み重ねの成果であるといえる。今後も取り組みを継続していくことが大切である。
- 今年から一校一実践を生徒会の取り組みとして行ったが、やり方も含め内容を検討していく必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

今年の3年生は運動好きが多く、体力テストにも意欲的に取り組んだ。部活動の成績も九州大会へ3つの競技が出場するなどの成果を出している。体力向上の成果が部活動にも結果として現れている。

☆「一校一実践」 生徒会 保体委員会の取り組み 鶴中体力アップ 大縄跳び



☆「持久走」 一周800mのコースを男子は4周(3200m)、女子は3周(2400m)を走る様子



☆「補強運動」 腕立て伏せ 体幹トレーニング、ラディアンの様子



☆「プロスポーツふれあい促進事業」
大分トリニータの選手によるサッカー教室の様子

