

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

大分県宇佐市立宇佐中学校

テーマ	体幹トレーニング・ストレッチで健康的な体になろう		
全校生徒数	119名(男子52名 女子67名)		
全クラス数	4	教職員数	16名(内体育科1名)
体育推進教員名			平倉 崇

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3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、授業や日常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

- 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長座体前屈とし、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。
- 6月、11月、2月にR-1テスト(50m、長座体前屈)を行う。測定に関しては、3年生が中心となり全教職員が補助を行いながら測定を行い、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。
- 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、保健便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、2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走と長座体前屈、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た。

(2) 記録向上に向けた取り組み

- ① 体育の授業の中に、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

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 朝食摂取の有無

(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・個別に改善、指導に当たった。
- ② 保健便りを通して家庭への情報提供を行った。

●工夫したこと(&苦勞した点)

- ① 体力テスト(R-1テスト)は、3年生と全職員の協力により測定を行った。
- ② 体力向上と柔軟性を持たせるために、5年前よりストレッチの時間の確保をし、体幹を同時に鍛えながら記録の向上を目指した。
- ③ USA マッスルタイムの時間を設定し、全校で筋トレに取り組む時間を確保。全教職員が参加し、指導する方法で行った。

Check：取組の成果

- ① 学校全体で生徒の体力と生活の状況を共通理解して、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。
- ② 生徒の体力向上への意識の高まりを感じた。
- ③ 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 全教職員の協力を経て、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ます。

ダンスで、ウォーミングアップ



ストレッチング! <<頭が床に着く>>



気持ちをほぐして、がんばろー!



教職員も一緒にトレーニング!!!

