

自己の体力を知り 運動に親しみ 積極的に運動に取り組む生徒の育成

テーマ	自己の体力を知り 運動に親しみ 積極的に運動に取り組む生徒の育成		
全校生徒数	1160名(男子615名 女子545名)		
全クラス数	36	教職員数	72名(内保健体育科7名)
体育推進教員名		田中 亜紀子	

大分県大分市立大東中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆体を動かすことが好き・運動が得意な生徒が二極化している。
- ◆学年によって差が見られるが、ここ数年、筋力・筋持久力、スピードに課題が見られる。
- ◆昨年度末の臨時休業による、体力の低下(全身持久力)が大きい。

2 取組の計画

- (1) 年間の取り組み
 - ① 体育授業・部活動における補強運動
 - ② 体力測定時における目標の明確化
- (2) 行事等における取組
 - ① 体育的行事
 - ② 講師招聘
 - ③ 教諭間の連携
 - ④ 保護者との連携

Do：実践内容

1 体育授業における基礎体力の強化

- (1) 授業
 - ① 種目に応じた、補強運動の取り組み
 - ② 全校で統一した持久走のコース・実施回数
- (2) 体力測定

目標値の明確化

昨年度の記録や全国平均値を掲示し、メジャーやコーン(マーカー)等で視覚化して測定を実施

 - ・ワークシートで、前年度の記録や1学期の記録と比較できるようにし、目標値を確認できるようにした。

2 部活動における基礎体力の強化

- (1) 練習開始時のランニングや補強運動の時間の確保
- (2) 部活動別の体力測定の結果の活用

3 体育大会の取り組み

- (1) クラス全員による長縄跳び
朝及び昼練習で練習の時間を確保
- (2) 生徒会を中心に、連合毎の取組みを重視した表現活動を新たに取り入れた。
 - ① 学年団体競技の代わりに学年ごとの集団演技を実施。また、個人種目は走種目に取り組んだ。
 - ② 各競技の入れ替わりなど、入退場の「移動はダッシュ」は健在。

●工夫したこと(&苦勞した点)

- (1) 授業において、ルールや教具の工夫により、男女とも昼休みにサッカーをしたりバレーボールをしたりし、外に出て体を動かすことが増えた。
- (2) 生徒会と連携し、クラスマッチを実施(3月に予定している学年もあり)。

Check：取組の成果

約3ヶ月に及ぶ臨時休業により、体力の低下は著しかった。特にシャトルラン(全身持久力)においては、運動部活動生で個人的に練習を積んでいた生徒でも、20～30%程度の生徒の数値が下がっていた。

このような中、学校全体で組織的に体力の向上に取り組み、授業では、ランニングや運動領域の特性である運動要素と単元を関連付けた補強運動等を実施するとともに、運動部活動とも連携しなら体力の向上を図り、体力を取り戻している。

Action：今後の課題

- (1) 体を動かすことが好きな生徒や運動が得意な生徒とそうでない生徒との二極化をどのように埋めていくか。
- (2) 自立登下校については、学校からの通信等で発信し、随分浸透しつつあるが、さらに多くの家庭から理解が得られるよう連携を深めなければならない。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

運動好きの生徒が増えれば、前向きに授業に臨み、初めての運動種目にも積極的に取り組む姿が見られた。タイムや数値にこだわり、クラスや学年の活性化につながる。

体育時の補強運動

リズムに合わせて、大きくジャンプ・キック



昼休みの様子

男女でサッカーをしたり、バレーやドッチボールをしたり、積極的な外遊びの姿が！



昭和電工ドーム大分での体育大会



クラスの代表選手を拍手で応援！

間隔を保っての大縄跳び



見ごたえのあった表現活動

