

運動好きでたくましい生徒の育成

テーマ	運動好きでたくましい生徒の育成		
全校生徒数	191名(男子88名 女子103名)		
全クラス数	7	教職員数	25名(内体育科1名)
体育推進教員名			小田 恵

大分県臼杵市立北中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

1 体力調査結果等から

- (1) 体力は増加傾向だが、主に上体おこし、2.0mシヤトルラン、立ち幅跳びが全体的に全国平均を下回っており、筋力・全身持久力・跳躍力の低い傾向が課題である。

2 生活習慣調査等から

- (1) 運動の好きな生徒とそうでない生徒の体力の二極化が見られる。
 (2) 肥満傾向の生徒の割合が高い傾向にある。

3 特徴的な様子から

- (1) 身体を動かす事には意欲的に取り組むが、周囲の状況を把握して行動することが難しい生徒が多い。規範意識や社会性を育成することにも重点を置く。

2 取組の計画

- ① 「鍛えーるチャレンジ」の実施。
→毎時間、保体委員会で決めた筋力トレーニングやストレッチに取り組む。
- ② ホールに新体力テストの器具を設置した体力アップコーナーの設置。
→日常的に自分の体力の状態を知り興味・関心を持たせる。
- ③ 定期的に生徒会主催のクラスマッチの実施
→学期に一度、各学年でクラスマッチなど企画し、主体的に運動させる取り組み。
- ④ 導入時の集団行動の実施
→規律ある雰囲気と準備・片付けの取組から社会性を学ぶ。

Do：実践内容

1 鍛えーるチャレンジ

(1) 計画・手順、注意点、生徒の反応
 保体専門委員会で月に1回、鍛えたいところを出してメニューを決める。注意点は誰でもできる事、一人で出来る事、時間がコンパクトであること。生徒自身で自主的に取り組む姿が見られ、それぞれが自分の体力に合わせてこなす姿がある。具体的内容は腹筋10回、スクワット10回、握力グーパー10回、ももあげ30回など。

2 体力アップコーナーの設置

(1) 計画・手順、注意点、生徒の反応
 握力計と立ち幅跳びのマットを購入してもらい、1階ホールに設置。取扱いの注意事項や、計測して記録をポストイトに記入し貼れるように工夫した。生徒は10分休憩や昼休みを使って、取り組む様子が見られた。

3 各学年クラスマッチ

(1) 計画・手順、
 新型コロナウイルスの関係で生徒会での取り組みは出来なかったが、各学年でクラスマッチを計画し、体を動かす取り組みを行った。生徒が立案・計画し、サッカーや鬼ごっこなど行った。

4 全運動部活動、駅伝チャレンジ

(1) 計画・手順、注意点、生徒の反応
 夏休みから、各部活動の練習時にランニングを入れてもらい、2学期の放課後に全運動部活動で駅伝選考会を行った。社会体育に所属している生徒も参加した。全校生徒が駅伝に対する意識が生まれた。顧問の先生や先生方の協力があったからこそできる取組である。

Check：取組の成果

- ① 生徒が主体的に考えて取り組むことで体力に対して意識することができた。
- ② 普段の生活の中で、体力テストの種目ができる環境を作ることによって、自分や他の人の体力に関心を持ち、運動をすることへの意欲づけに繋がった。
- ③ 授業だけではなく、全校で取り組む行事をすることで運動や体力を考える一助となった。

Action：今後の課題

- ① 全校で取り組む行事を行う際、運動で起こりうる傷害についての知識を全教職員で周知をすること。
- ② 体力アップコーナーの種目や置く器具を増やしたりして充実させる。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

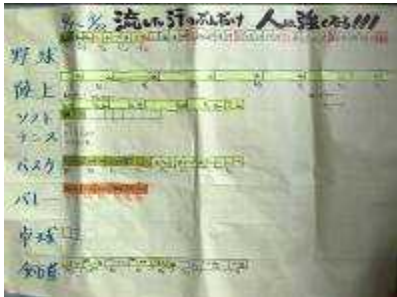
- 全員で取り組むことでの、学校の雰囲気づくり。
- 各授業の規律。
- 運動を通じて仲間意識が高まり、学級・学年での良好な人間関係の構築。

＜鍛えーるチャレンジ＞



ランニング→体操→鍛えーるチャレンジと保体委員が中心となり、生徒が主体的に授業の導入は取り組んでいます。授業の始まり3分前には集合し授業が始まります。

＜駅伝チャレンジ＞



夏休み各部活動が走った距離を記入して、他の部活も頑張っていることを視覚として確認できるようにしました。駅伝選考会は学年ごとに行いました。他の学年が走っている時は先輩や後輩からの応援があり、ほとんどの生徒が最後まで真剣に走りぬくことができました。学校の外周を使って、危険なポイントには先生方に協力してもらいながら行いました。コロナ禍で多くの制限がある中でも、「できない。」で終わるのではなく、「どうすればできるか？」と先生方は生徒の教育活動のことを一番に考えながら同じ方向を向いて取り組む姿勢や、生徒も多くの事に全員でチャレンジしよう！という前向きな雰囲気があることが行事を成功させる一番の力だと感じています。

「チーム北中」という基盤と支えがあるからこそ取組ができるのです。

＜クラスマッチ＞



生徒が立案し、運営・準備を行って取り組みました。新型コロナウイルスでなかなか運動する時間が例年より少なかったこともあり、それぞれが体を動かす事の大切さや体力について考えさせられた一年となりました。

＜体カアップコーナーの設置＞



多くの生徒が利用する1階のホールに設置しました。10分休憩や昼休みを利用し計測する姿がありました。今後も台数などを増やしながら、運動に親しめる環境づくりをしていきます。