

意欲的・自主的に体力向上を図る生徒の育成

テーマ	体力向上集会の実施		
全校生徒数	30名(男子11名 女子19名)		
全クラス数	3	教職員数	12名(内体育科1名)
体育推進教員名		佐藤翔太郎	

大分県佐伯市立米水津中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆全身持久力、瞬発力、巧緻性を高める。

新体力テストの結果より、全国平均値以上の項目数は、34/48個であり、上体起こしと長座体前屈はすべての学年で上回った。

一方、平均値以下が目立つ種目としては、20m シャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げであった。課題は、全身持久力、瞬発力、巧緻性といえる。

2 取組の計画

①週2回の体力向上集会（SOKEN）の実施

- ・保体委員会の活動を生かした全校生徒による体力づくり（レクリエーション活動・サーキットトレーニング等）を行う。
- ・体力調査の結果をもとに課題となる種目を絞り込む。
- ・課題解決のためのトレーニング方法を保体委員会が立案する。
- ・個人カードをもとに、個の課題に応じたトレーニングを選択させ、体力向上に取り組ませる。

②体力向上の広報を行う。

- ・学校だよりなどを活用し、保護者へ体力向上について情報発信を行う。
- ・体力向上についてのコーナーを作り、掲示物などを充実させる。

Do：実践内容

1 一校一実践である体力向上集会の実施

(1) 週2回の体力向上集会（SOKEN）

- ① 毎週水曜と金曜の放課後に体力向上集会を行った。体力向上集会が実施される昼休みに保体委員会でトレーニングの内容を決めた。（レクリエーション活動やサーキットトレーニング等）

2 体力向上についての広報

(1) 体力向上新聞（SOKEN 新聞）の作成

- ① 長期休業の前に、体力向上についての新聞を発行した。新聞作成は保体委員会と体育科が中心に行った。今学期行ったことの紹介を体育科、手軽にできるトレーニングを保体委員会が考えた。

(2) 体力向上コーナーの作成

- ① 体力向上についての掲示物を充実させた。体力向上新聞の掲示や今年度の全体の記録、また昨年度の記録

の掲示も行い、成長が見えるようにした。また、各学年の最高記録（米水津記録）を掲示し、意欲付けを行った。

②いつでも体力測定ができる場所の設置

いつでも体力測定ができるように、校長室前の廊下に、立ち幅跳びコーナーと握力コーナーを設けた。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 体力向上集会は、全教職員の共通理解、協力で実施することができた。担当が出張等で不在であっても、他の教職員が実施できるよう体制を整えた。
- ② 保体委員会を中心にトレーニングを考案することができた。内容が行き詰まった際には、iPadを活用してトレーニングを考案することができた。動画サイトにも参考になるようなトレーニングが多くあったので、今後も活用したい。

Check：取組の成果

- ① 2学期の学校評価アンケートでは、「体力向上集会では体力向上に向けて取り組んでいる」と肯定的な回答をした生徒は100%であった。
- ② いつでも体力測定ができる場所を作ったおかげで、友人と楽しみながら体力測定をしていた。部活動などで利用する生徒もいたので、効果があったといえる。

Action：今後の課題

- ① 行事などで体力向上集会を行えない週があった。定期的に行えるように、行事を組み込む必要がある。体力向上集会は新体力テストの計測が終わった6月から実施しているが、来年度は4月から行うことも考えたい。
- ② 手軽に体力測定ができる場所を設けたところ、設置後は多くの生徒が利用した。しかし、だんだんと利用者が少なくなっていったので、生徒が継続的に利用するような工夫が必要である。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・体力が向上したことを実感できたことにより、運動に対する意欲が向上した。
- ・委員会を中心に体力向上集会や新聞を作成したことにより、生徒の自主性が高まった。
- ・体力向上集会を全教職員で行ったことで、全教職員が体力向上について理解を深めることができた。



体幹トレーニングと肩周りのストレッチ



ボールを使ったストレッチ



体力向上についての掲示物

SOKEN 新聞 保健委員会 R.3.20

めざせ柔道名人!

夏休みにおすすめの柔軟体操を保健委員会が考えました。
夏休み期間に、ぜひお友達と一緒にやってみてください。(写真の撮影)

米水津中学校では、週2回50名の体力向上委員会(SOKEN)を行っています。1学期に行った新体力テストの結果をもとに、保健委員会でメニューを考えています。また、トレーニングの成果を再調査することにより、自分の体力の向上までできたかを確認しています。遊び感覚でトレーニングを行ったり、筋力などの各体力の要素に特化した練習を行ったりしています。保

今年度の米水津中学校の体力テストの結果です。

学年	種目	今年度		昨年度		前年度		全国平均	
		平均	偏差	平均	偏差	平均	偏差	平均	偏差
男子	100m	24.42	25.46	47.27	12.44	50.04	8.21	162.09	19.23
男子	200m	51.94	24.44	49.37	50.11	51.57	8.42	140.79	18.44
男子	300m	76.91	26.33	47.67	53.67	55.37	7.24	134.17	18.17
男子	400m	105.42	28.58	44.08	52.82	57.72	8.50	119.24	21.56
男子	500m	135.57	27.88	45.56	54.23	61.09	7.93	109.68	21.97
男子	600m	165.03	27.84	45.48	53.88	60.28	7.80	101.67	21.38
男子	700m	205.50	28.90	51.76	65.56	70.70	7.20	114.40	24.50
男子	800m	245.02	29.51	47.84	59.91	68.78	7.60	112.52	25.41
男子	900m	344.00	30.10	48.23	56.52	64.71	7.51	113.88	24.44
男子	1000m	344.40	29.93	48.16	56.68	64.81	7.45	114.74	23.68
男子	1100m	355.40	29.57	48.05	56.58	64.33	7.42	115.49	22.50
女子	50m	19.71	21.76	21.86	15.22	19.87	1.70	107.00	16.00
女子	100m	52.95	23.71	45.31	47.16	50.38	6.50	131.48	19.43
女子	200m	22.21	21.68	45.83	47.55	54.15	9.92	167.88	12.75
女子	300m	31.98	21.90	43.88	46.85	56.33	8.90	189.28	12.23
女子	400m	42.96	22.98	46.78	44.50	48.25	8.50	163.23	11.25
女子	500m	54.21	25.08	45.14	48.71	57.82	8.50	171.88	13.90
女子	600m	64.42	23.72	47.82	48.67	58.00	8.74	174.12	13.76
女子	700m	74.24	24.42	46.78	48.90	62.32	8.82	175.10	13.79
女子	800m	84.21	25.57	46.31	51.00	57.60	8.50	169.00	12.57
女子	900m	95.28	25.54	48.87	50.72	60.51	8.70	176.40	15.45
女子	1000m	105.68	24.53	49.23	49.78	60.42	8.67	178.23	14.71
女子	1100m	115.81	25.20	49.01	49.78	62.12	8.20	178.82	15.27
女子	1200m	125.02	26.78	50.11	54.68	59.25	8.20	181.20	14.90

体力作りの例
 ・ウォーキング (30分~1時間程度)
 ・ジョギング (15分~30分程度)
 ・縄跳び
 ・水泳
 ・筋力トレーニング

夏休みは朝中庭に立っただけから体力づくりに取り組みましょう！朝や夕方などの暑い時間に体力作りをしましょう。

体力向上についての新聞



立ち幅跳びコーナー



握力コーナー