

体を動かすことの楽しさを実感し、 健康・体力づくりに励む生徒の育成

大分県竹田市立緑ヶ丘中学校

テーマ	体を動かすことの楽しさを実感し、健康・体力づくりに励む生徒の育成		
全校生徒数	61名(男子32名 女子29名)		
全クラス数	3	教職員数	16名(内体育科1名)
体育推進教員名		大崎慶史郎	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

○今年度の体力テストの結果から、上体起こしと長座体前屈の2種目が昨年度の全国の平均を下回っていた。筋持久力や粘り強さ、柔軟性を高める必要がある。

○生活アンケートの結果から、メディアに接する時間が長く、睡眠時間の少ない生徒がいる。

2 取組の計画

- ①保体の授業における基礎体力の向上の取り組み
 - ・保体の授業及び部活動のウォーミングアップ中に基礎運動・補強運動を取り入れ、年間を通して実施する。
- ②部活動での基礎運動の実施。
 - ・部活動において基礎運動を計画的に実施する。
- ③学校行事との連携
 - ・校内クロスカントリー大会や陸上大会の取り組みなどと連携
- ④校内研究との連携
 - ・向学シートによる実態把握

Do：実践内容

1 授業における基礎体力の向上の取り組み

- (1) 保体の授業及び部活動のウォーミングアップ中に基礎運動・補強運動を取り入れ、年間を通して実施できた。
 - ①交互とび20回・馬とび(10回)・逆立ち(10秒)
 - ②5分間走
 - ③ダイナミックストレッチ
 - ④縄跳び

2 部活動での基礎運動の実施

- (1) 部活動において基礎運動を計画的に実施することができた。
 - ①ダイナミックストレッチ
 - ②縄跳び
 - ③サーキット

3 学校行事との連携

- (1) 校内クロスカントリー大会や陸上大会の取り組みなどと連携することができた。
 - ①竹田市中体連陸上大会に向けて、全校体育で陸上競技に取り組んだ。
 - ②校内陸上記録会を開催し、全校生徒が2種目選択し記録会に臨むことができた。
 - ③校内クロスカントリー大会(Aコース1.6Km・Bコース1.3Km)に向けて、全校体育で長距離走に取り組んだ。
 - ④長距離走の授業では、毎時間5Kmの走り込みを行うことができた。

4 校内研究との連携

- (1) 毎月、生徒自身が自分の生活や学習の状況を振り返るために使用する向学シートによって実態把握を行うことができた。

●工夫したこと(&苦労したこと)

- ①全校生徒及び全教職員で取り組んだこと
- ②校内陸上記録会を実施できたこと
- ③部活動と連携したこと

Check：取組の成果

- ①生徒・教職員ともに、体力向上のための意識が高まった。
- ②授業や部活動と連携し、筋力トレーニングやストレッチを継続的に取り組めたことにより、全体的に体力の向上が図れた。

Action：今後の課題

- ①年間を通して、継続的に取り組める工夫が必要。
- ②体力の向上を図るにはもっと長いスパンでの取り組みが大切である。そのため、授業や部活動・学校行事や日常生活等とさらに連携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

- ・生徒が明るく、きついことや嫌なことから逃げ出さない生徒が増えつつある。心身ともに健全な生徒の育成の基礎になっている。

授業実践 3年生「バレーボール」の授業



授業実践 1年生「バドミントン」の授業



基礎運動・陸上大会・校内クロスカントリー大会・向学シート

