

進んで体を動かし、体力の向上に向けて 意欲的に取り組む生徒の育成

～低下傾向にある体力の向上を目指して～

大分県日田市立三隈中学校

テーマ	低下傾向にある種目に対する体力向上の取組		
全校生徒数	514名(男子242名 女子272名)		
全クラス数	19	教職員数	38名(内体育科3名)
体育推進教員名		江藤 孝司	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

体力テストの結果より、ここ数年の傾向として筋力や全身持久力の低下が課題である。また、コロナ禍の中でいろいろな制約を受けながらも、体力の大切さを学習し、体力向上や健康増進に主体的に取り組める生徒を育成することが課題である。

2 取組の計画

① 学期ごとの体力テストの実施

体力テスト(5月:全種目 12月・1月:全国平均より下回った項目)を実施し、その結果の分析から授業の中で補強運動を実施する。

② 筋力・全身持久力の強化

筋力、全身持久力の強化を中心に様々な補強運動を体育の授業の各単元において実施する。

③ 三隈アクティブタイム

生徒主体の体力向上に資する様々な取り組みを実施する。
・友闘祭、全校レク、学年小運動会など運動系の行事
・生徒会によるストレッチタイム(毎週水曜日の朝)
・昼休みにおける外遊びの推進

Do：実践内容

1 体力テストの実施

(1) 全国平均値を上回った学年ごとの数値及び課題

1年 3/16項目(男子2 女子1)

2年 8/16項目(男子6 女子2)

3年 6/16項目(男子3 女子3)

全校17/48項目(男子11 女子6)

体力テストの結果からみた本校の課題

●全校生徒の課題

筋力(握力) 全身持久力 筋持久力 筋力(投力)

●女子生徒の体力向上・体力維持

2 筋力・全身持久力の強化

(1) 体育授業における補強運動

体力テストの結果から、本年度の課題とここ数年の本校の課題である筋力、全身持久力の強化に向けて体育の授業(各単元)において様々な補強運動を実施してきた。(次ページ表①参照)

3 三隈アクティブタイム

(1) 友闘祭、全校レク、学年小運動会などの実施

生徒会執行部や学年生徒会が主体となって、自分たちの課題である筋力や全身持久力を高められるような競技を積極的に取り入れて実施した。(次ページ表②参照)

(2) 朝のストレッチタイム

生徒会の取り組みとして、毎週水曜日の朝学活の最初に保体部による放送で全校ストレッチを行っている。(腕押し、背伸び、腕伸ばしなどのストレッチを実施)(次ページ表③参照)

(3) 昼休みの外遊び

各教室にサッカーボールとバレーボールを配付して、昼休みにグラウンドに出て、サッカーやバレーボール、ドッジボールをすることができるようにしている。天気とグラウンドのコンディションが良ければ、学年や性別を問わず多くの生徒が活動している。

●工夫したこと(&苦労した点)

① 運動に積極的でない生徒への工夫

苦手意識から運動に積極的でない生徒に対しては、体力や技能面での向上以前に良好な友だち関係や仲間意識を優先してグルーピングを行い、体育実施時に「楽しい」という感情を高めさせたり、準備運動時に生徒が好む「音楽」を取り入れたりしながら実施してきた。

② ICTの活用

友闘祭に全校縦割り団での踊り「ソーラン節」の見本動画をタブレットに収録し、生徒がいつでも動きを確認できるようにした。体育の授業においても積極的にタブレットを活用してきた。

Check：取組の成果

① 生徒が主体となって、三隈アクティブタイムに取り組むことによって、運動する機会や運動に親しむ機会を多くもつことができた。「運動が好き」と感じる生徒(肯定的な考え)も増加している。(次ページ表④参照)

② ICT機器を活用した体育授業では、身体の動き(動作)を視覚からイメージさせ、理解を深めさせることができた。

Action：今後の課題

① 体育の授業や三隈アクティブタイムを通して取り組んできたことを、運動の習慣化として確立させていく。

② 体力向上面から男子生徒に比べて女子生徒は、若干の低下傾向がみられるので、一人でも多くの運動好きな生徒を増やし、合わせて体力向上にも積極的に取り組んでいく。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体力向上の取り組みを通して、学習意欲や生徒同士の人間関係などを良好にすることができている。

また、自分で決めたことを継続して取り組んでいくため、体力面だけでなく自主、自律した生活が身につくようになる。

体育授業における単元ごとの補強運動 表一①

1年	<ul style="list-style-type: none"> ○体づくり運動 体幹トレーニング ○陸上競技 各種ダッシュ ○器械運動 マット ペアで柔軟 跳び箱 各種ジャンプトレーニング ○球技 バレーボール・腕立てラインダッシュ
2年	<ul style="list-style-type: none"> ○体づくり運動 アニマルムーブメント 10秒全力運動 ○陸上競技 様々な鬼ごっこ リレー 反射系ダッシュ ○球技 各種目の道具を使用したの巧みな動きづくり ○ダンス 体と脳をつなげるリズム運動 体幹トレーニング
3年	<ul style="list-style-type: none"> ○体づくり運動 腕立て・腹筋・背筋 ×20回 ○陸上競技 各種ダッシュ ○球技 バドミントン・ラインダッシュ バレーボール・腕立て 腹筋 バービージャンプ 20秒 ソフトボール・馬跳び×10回 ○ダンス 柔軟運動 2人組



バスケットボールを使って巧みな運動に挑戦しています。

本年度友誼祭で取り入れた種目 表一②

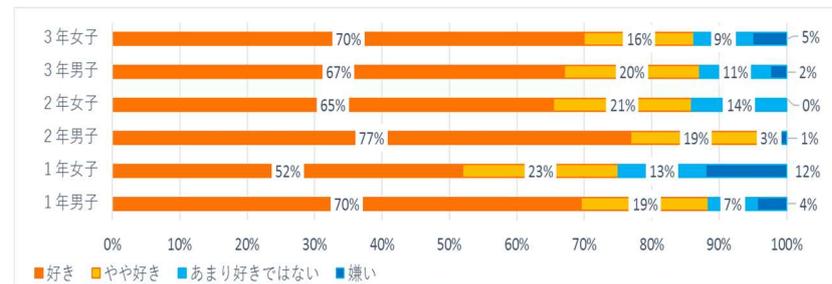
1年	ボール飛ばし&背渡り
2年	障害物リレー
3年	ムカデ競走
全校	綱引き・二人三脚・5色リレー



朝のストレッチタイム 表一③



運動への愛好度調査結果 表一④



ICTの活用 表一⑤

最初は「タブレット」で見本の動作をまねしながらのソーラン節の踊りも、全校で一致団結して踊れるようになりました。

