

# 運動に親しみ、体力向上を目指す青中生の育成

テーマ	低体力層の底上げ		
全校生徒数	422名(男子226名 女子196名)		
全クラス数	12	教職員数	34名(内体育科3名)
体育推進教員名		大澤亮二	

## 大分県別府市立青山中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

◆新体力テストにおける総合評価C以上の生徒の割合は、昨年度と比較し、3.1ポイント上昇したが、未だ72.5%と、低い数値にとどまっている。

- ・20mシャトルランでは全学年の男女、20m走では2年生男子以外で全国平均を下回っている。
- ・「体力に自信がない」と回答した女子が45%存在し、「体力に自信がある」と回答した女子は11%しかいなかった。

#### 2 取組の計画

- ① 授業時の準備運動に加えて、ラダートレーニングを実施する。
  - ・スピード、アジリティ、クイックネスを意識させて取り組ませ、各種目でのパフォーマンスアップを目指す。
- ② 体育大会やクラスマッチなどの活動において、運動への積極的な取り組みを目指す。
- ③ 生徒会主導による、徒歩通学奨励のための活動を実施する。
- ④ 学期毎に「体力テスト再チャレンジ」としてチャレンジ種目を選択して計測する。

### Do：実践内容

#### 1 授業での取組

##### (1) アジリティトレーニング

ラダーを利用し、小グループでトレーニングを実施した。スピード、アジリティ、クイックネスを意識して行った。

##### (2) 新体力テスト（再チャレンジ）

年度当初に実施した新体力テストを、再チャレンジする種目を選択して実施した。

##### (3) 用具・ルールの工夫

男女差や個人差、習得の段階に応じて用具・ルールを変更し、取り組みやすくすることで「できる・楽しい」という体験が多く得られるようにした。

#### 2 特別活動の充実

##### (1) 体育的行事における、生徒会・専門委員会との連携

体育大会生徒実行委員会による企画・運営の場面を多く設定し、主体的に体育的行事に取り組むことができるよう支援した。

##### (2) 保体委員会との連携

- ・保体委員会によるクラスマッチの企画・運営
- ・保体委員主導による授業の進行

### ●工夫したこと（&苦勞した点）

- ① 自らに負荷をかけることに対して消極的な生徒が多いような印象がある。「無理しなくてもいい」「個人の自由だ」「個性だ」というような考えを持つ生徒が増えたのかもしれない。
- ② ラダーの準備片付けに時間を要することから、継続したラダートレーニングの実施が難しかったので、ラインテープ等への変更を実施した。
- ③ 用具・ルールの工夫や、生徒自らが主体的に参加する体育的行事の取り組みは効果的であった。
- ④ 授業内でのICT活用が定着してきた。模範動画等を自ら選択し、自分たちで練習方法を組み立てられるようなICT活用のための準備をおこなった。

### Check：取組の成果

- ① 毎時間とは言えないが、ラダートレーニングを実施した成果もあり、「新体力テスト再チャレンジ」でクイックネスおよび、スピードの部分で記録の向上がみられた。
- ② 生徒会・専門委員会主導による体育大会やクラスマッチの実施により、生徒たちの自主性や主体性を芽生えさせるきっかけとなった。
- ③ 「体育の授業はたのしいですか」の問いに対して、「楽しい・やや楽しい」を合わせると93%(男女計)となり、授業改善の成果は出ていると考える。

### Action：今後の課題

- ① ラダートレーニングを含めた準備運動の再調整が必要である（トレーニングについて学び、生徒自ら準備運動を組み立てる活動も有効と考える）。また、授業内での運動量確保に注意するとともに、めあてや課題を明確にしながら運動に取り組めるようにする必要がある。
- ② 体育授業において、効果的な用具・ルールの工夫および、仲間との交流が効果的であると考えられる。これにより「できるようになった」「おもしろかった」「またやりたい」という声を聞くことができるよう取り組みを行っていく。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体の抵抗力向上や、学校生活全般への積極的参加が期待できるようになる。給食の残菜を減らすことや活気あふれる学校づくりなどへも繋がっていくためには、体力向上の取り組みが必要であると思われる。



①



②

③



④

⑤



参考①  
 「中学体育実技2023」、株式会社学研教育  
 みらい、252ページ  
 参考②～⑤  
 「中学体育実技2023」、株式会社学研教育  
 みらい、252ページの二次元コードから読  
 み取ったもの