

# 日常的に自ら意欲的に 運動に取り組む生徒の育成

テーマ	運動の日常化		
全校生徒数	546名(男子273名 女子273名)		
全クラス数	22	教職員数	42名(内体育科4名)
体育推進教員名		中野 晃次	

## 大分県由布市立挾間中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

◆新体力テストの結果において全体的に男子が全国平均より低い項目が多い。

◆運動への愛好度については、男子よりも女子が低い傾向にあり、特に2年生女子の愛好度が低い。

◆学年が上がるにつれて、女子の運動実施率が低くなる傾向がある。

#### 2 取組の計画

- ① 体育授業の充実
  - ・めあてを明確にした「わかる」「できる」「楽しい」授業の実践
  - ・補強運動による基礎体力の向上  
※筋力(上体おこし)・瞬発力(反復横跳び)につながる補強運動
  - ・運動量を確保した、「汗」をかく授業の実践
- ② 生徒会と連携した由布市3中学校での長縄大会
  - ・生徒会と連携した、長縄大会の実施
  - ・由布市3中学校での合同長縄大会を実施
- ③ 夏休みを活用した持久力向上の取り組み  
※夏休みを利用して、駅伝大会へ向けた練習参加を全校へ募り、学校全体で取り組み運動の日常化につなげる

### Do：実践内容

#### 1 体育授業の充実

- (1) めあてを生徒に示し、何を学ぶか明確にした。
- (2) 補強運動を単元や学年の課題に応じた内容にした。
- (3) 学習カードを簡素化(タブレットの使用)し、運動量を確保した。

#### 2 生徒会と連携した由布市3中学校での長縄大会

- (1) 2学期末に全校での長縄大会を実施した。
- (2) 由布市3中学校での合同長縄大会を実施し、由布市全体での体力向上に取り組んだ。

#### 3 夏休みを活用した持久力向上の取り組み

- (1) 約60名の生徒が夏休みに参加。
- (2) 走力ごとにグループ分けをおこない、練習メニューを作成して実施した。

### ●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 年間を通して体力の向上に取り組むには体育授業が中心となるため、長縄大会などの行事を実施することで全教職員に意識づけをした。
- ② 多くの生徒が運動に興味を持ち、自ら運動を行うことのできる環境をつくることを重点に置き、取組を進めた。

### Check：取組の成果

- ① 長縄大会が学校の伝統行事となり、昼休みに常時60～70名が外で遊ぶようになり、体を動かすことに楽しさを感じる生徒が増えた。
- ② 2学期より体育理論において運動の多様な関わり方について学習した影響から各種世界大会等をテレビなどで観戦する生徒が増え、「見る」から「する」楽しさへ変化している。

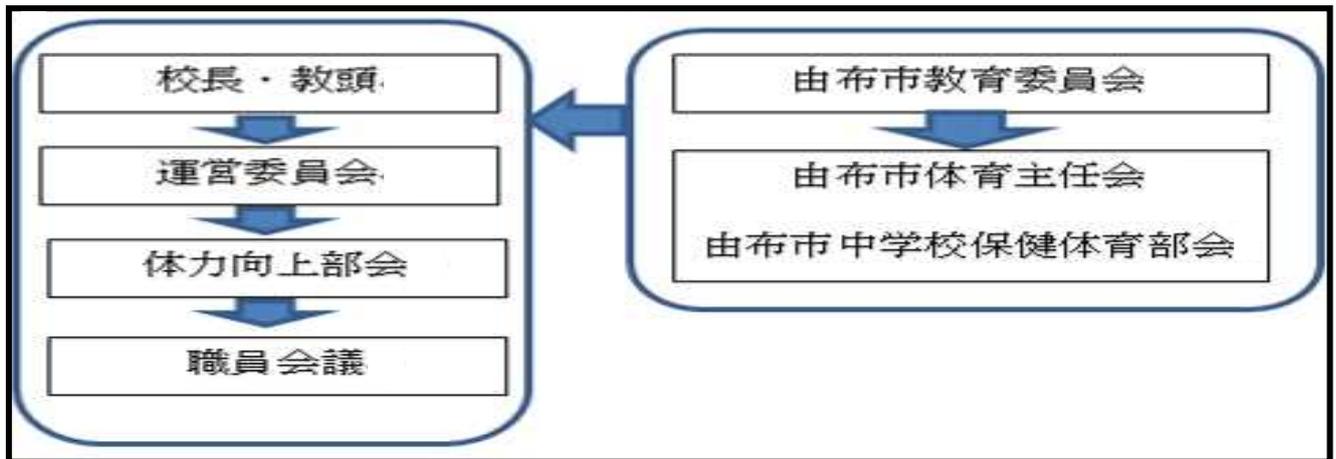
### Action：今後の課題

- ① 新体力テストの項目においては、令和元年度の結果と比較するとA評価の生徒の割合が低い。感染症の影響だけではなく運動をしない生徒が増えているのではないかと考える。今後、体育の授業だけでなく、保健や体育理論において体を動かす大切さ、運動の楽しさを伝えていける授業づくりが必要である。
- ② アンケートの運動への愛好度については、昨年度に比べ高くなっている。しかし、女子の運動が嫌いという回答する生徒の割合が高いことが課題である。今後、長縄大会のような楽しみながら体を動かす機会や仲間で協力して取り組む機会を確保していく。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・体力向上の取組により、学校全体が活気にあふれ、落ち着いた雰囲気です学校生活が送れている。
- ・運動に対する意識が高まり、駅伝練習参加希望者が約60名集まった。さらに、駅伝練習により体力が高まるという好循環がうまれた。

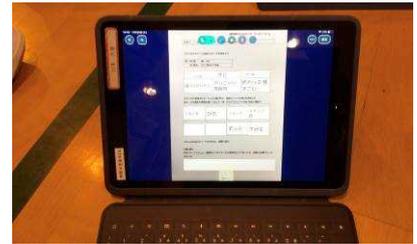
## 【挟間中学校 体力向上部会】



## 【実践内容】

### ◇体育授業の充実

- ・めあてを明確にした「わかる」「できる」「楽しい」授業の実践
- ・補強運動による基礎体力の向上
- ・運動量を確保した、「汗」をかく授業の実践
- ・タブレットの活用



### ◇生徒会と連携した全校長縄大会

(由布市3中学校統一の取組を目指して)

- ・生徒会の体育委員が中心となり全校長縄大会を実施
- ・2学期末に学級対抗の全員跳び
- ・由布市3中学校合同での長縄大会も今年度より再開した。



### ◇持久力向上を目指した取り組み

- ・体力向上の一環として秋の駅伝大会に向けた練習を夏休みに希望者を募り実施
- ・今年度は約60名の生徒が参加し、夏休みから駅伝大会終了まで早朝から持久力の向上に取り組んだ。
- ・各自の走力に応じたグループ分けをおこない、グループに適したメニューで取り組んだ。

