

特別活動を中心にした 体力・運動能力向上の取組

学校名 **和歌山県**
田辺市立龍神中学校
全校生徒数99名
(男子52名 女子47名)

実践内容

実施目的

- ①新体力テストの実施を本校の「体力づくり」推進に向けての取組のスタートとし、教育活動全体（保健体育の授業・保健体育関係行事・部活動・駅伝・食育・生活指導等）を通じて、一人一人の体力向上に取り組む。
- ②運動する楽しさや、向上していく喜びを味わわせ、生涯にわたって運動に親しむ生徒を育成する。

実施内容

1 新体力テストへの意欲付け

新体力テストに先がけ全校集会を開き、意義の説明・自己への挑戦・激励等を行う。

2 体育関係行事における体力向上と集団づくり

- ①体育祭や球技大会、陸上競技大会を色別縦割りチームで行うことにより、上級生がリーダーとなり自主的な活動を促進している。
- ②校内マラソン大会を行う。

3 部活動への積極的な取組

男子88%、女子95%が運動部に所属している。

4 駅伝大会への積極的な参加

- ①中体連駅伝大会へは、全校生徒から選出された代表チームが参加する。
- ②地域駅伝大会へは、学校代表と部活動単位の両面で多数の生徒が参加する。

5 保健体育の授業の充実

柔軟な体づくり・補強運動・ストレッチを十分に取り入れ、生徒が運動を楽しく感じ、安全に行える授業をつくる。

- 1学期は柔軟と筋力トレーニングを準備運動に取り入れる。
- 2学期はランニングと陸上の基本ドリルを準備運動に取り入れる。
- 3学期は柔軟としなやかな動きを準備運動に取り入れる。

6 食育の推進

- ①栄養バランスや食事のマナーを指導する。
- ②地域の指導者を招聘し、郷土料理体験を実施する。

7 規則正しい生活習慣の確立

心身のバランスのとれた身体づくりを指導する。

実施上で工夫したこと

- ①実施後に、自分の課題や改善点を気付かせるように指導した。
- ②実施する各種目の運動に合わせた準備運動を指導した。
- ③球技大会では、運動の苦手な生徒も楽しく参加できるように、地域に根ざしたビーチボールバレーを取り入れた。
- ④個々の種目で互いに競い合ったり、グループの団結力を高めて競い合ったりするなど行事や取組のすべてで生徒のやる気を引き出し、ベストが出せるように努めた。

主な成果



- ①新体力テストを学校全体で取り組むことにより、体力の現状や課題に対する意識が生徒及び教職員ともに高くなった。
- ②生徒が自分の体力について正しく認識し、目標をもち、向上を目指した取組ができるようになった。(特に、短距離走や長距離走等で互いに競争しようとする意識が高い。)
- ③文化部の生徒も含めて、身体を動かすことに対して意欲的で、以前に比べ、何事にも自主的・積極的に取り組めるようになった。



新体カテスト:持久走

自己ベストを目標に走る生徒たち



新体カテスト:上体起こし

正しい計測に取り組む生徒たち



校内球技大会:ビーチボールバレー大会

運動の苦手な生徒も楽しめるビーチボールバレー



校内体育祭:組体操

全校生徒の心がひとつになった組体操



校内陸上競技大会:1年1500m走

自己記録・校内記録に挑戦



部活動:田辺・西牟婁中学校総合体育大会

日々の実力を大舞台で発揮



校内体育祭:色別対抗リレー

色別の得点を競い合う生徒たち



駅伝部:田辺・西牟婁中学校駅伝大会

全校あげて取り組む駅伝