

「つながる」を意識した部活動（特別活動）で体力向上

広島県

広島市立井口中学校

全校生徒数728名
(男子378名 女子350名)

実践内容

実施目的

- ①心身ともにたくましく、自ら考え実行できる心豊かな人間としての生き方について考えを深め、自己を生かす能力を養う。
- ②学校教育活動全体における望ましい集団活動を通じて、心身の調和のとれた発達と個性の伸長を図るとともに、集団の一員としてよりよい生活を築こうとする自主的、実践的な態度を育てる。

実施内容

1 保健体育の授業における集団行動の充実

- (1) 集団としての行動を身に付けるとともに、学校教育活動全体において集団活動を通してコミュニケーション能力を育て、所属感や達成感を涵養しています。
- (2) 年間を通して授業の最初に保健体育委員を中心に集団行動・井口体操（ラジオ体操第2をアレンジした、手さきの動きを美しく見せる本校独自の体操）・補強運動・ランニングを毎時間行っています。

2 学校行事における集団活動

- (1) 1年生の野外活動の中で学年単位での集団行動、大なわ跳び、ダンス、オリエンテーリング等体力づくりを指向した活動を行っています。
- (2) 保健体育の授業と連携して学年単位でリズムダンスやフォークダンスを取り入れ団結力を高めています。
- (3) 大なわ跳びでは、男女がそれぞれに練習を工夫し合い、互いに教え合って成長し、教員も一緒に練習に参加することで学びの共同体の形成を目指します。
- (4) 体育大会では、生徒と教員で創作する集団演技「プロムナード」を行っています。3年生はクラスごとに4列交差のパターンを変えています。下級生は上級生の姿から多くのことを学び、よりよいプロムナードの創作を目指しています。井口中に代々受け継がれているこの伝統を引き継ぐことを生徒は誇りに感じています。

3 部活動の充実

(1) わくわく井口中部活動体験

10月に学区内の小学6年生を中学校に招き、授業体験や「部活動体験」を実施し、小学校から中学校への円滑な接続を図るとともに、部活動参加率の向上を通して部活動の活性化を図っています。

(2) 部活動と体力向上のつながり

- ①年度当初に、運動部だけでなく文化部も含めたすべての部活動において活動や出席に関する目標・具体的方策をたて、体力づくりを実施しています。
- ②生徒会が発行する「部活動通信」で、各部の立てた体力増進計画を紹介・報告しています。
- ③地域清掃ボランティア活動にすべての部活が参加して地域との交流を深めています。この活動を通して保護者や地域の方との仲が深まり、あたたかい声に励まされ部活に対するやる気が向上し、体力も向上してきています。

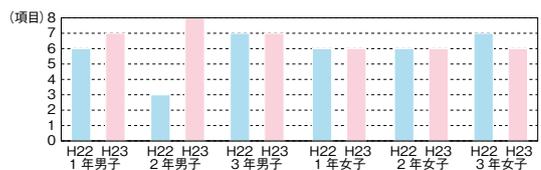
実施上で工夫したこと

- ①「プロムナード」作成にあたり、ICT（情報コミュニケーション技術）を活用して個々の動きやグループの動きの構成を生徒に考えさせました。
- ②体力づくりカードを作成・活用し、自己の体力を把握させ課題の克服を目指しました。
- ③定期的にキャプテン会を開き、部活動相互の交流を深めました。
- ④生徒会活動の一環として「部活動通信」を定期的に発行しました。
- ⑤授業及び文化・スポーツ活動における小中連携を推進しました。
- ⑥保健体育の授業で学習したことを部活動に生かし、部活動で学んだことを学習に生かせるよう、ICTを活用して技術的なポイントをより詳しく指導しました。

主な成果

- ①本校の新体力テストを全国平均と比較すると、「同じか上回っている」項目数が平成21年度には79%でしたが、平成22年度には73%、平成23年度には83%に向上しました。
- ②小学6年生の部活動体験により、部活動参加率が向上し、意欲的な活動につながりました。
- ③部長会や「部活動通信」の発行により、生徒一人一人の部活動に対する意欲が向上し、大会等において好成績をおさめました。

●平成21年度新体力テスト全国平均を上回った項目数



●運動部活動参加率の3年間の変化（全校）（%）

H21	H22	H23
73.3	74.7	74.4

【プロムナード】全校生徒によるプロムナード
4列交差・回れ右前へ進め・全体左向け前へ進め



【体力づくり】家庭科部 体力づくり
家庭科室をぞうきんがけ！！足腰強化！！



【野外活動】クラス対抗大縄跳び
息をそろえて1・2・3！！団結力アップ！！



【授業】補強運動！
基礎体力アップ！！



部活動体力づくり年間計画

4月	7月	9月	12月	3月
目標と具体策づくり	体力増進計画	夏休み総括	後期中間評価	まとめ評価

部活動通信

平成20年度 《特別号》
7月11日 生徒会

部活動の目標と具体的方策、体力増進計画

すべての部が目標とそれを達成するための具体的方策を考え、毎日の部活動に
また、本年度は体育系・文化系に関わらず、全部活動において体力増進の取組を
した。下記の表はその一覧です。
自分の部活動の方針・体力増進計画を再確認するとともに、他の部活動の様子
基礎体力を向上させましょう。

(体育系)
女子バドミントン部
校外を2週ランニングする。みんなで
円になって馬跳び。腹筋・背筋・腕立
てをする。
(文化系)
家庭科部 調理室と被服室に分かれて
床ふきをする。その際、自分で作った
マイ雑巾を使用する。

(体育系)

部	活動や出席に関する 目標	具体的方策	体力増進計画
陸上	・総合優勝 ・初心に戻る ・練習の活性化	・個人ではなく、みんなで協力しな がら挨拶などの基本的なことから 見直す。	・体幹を意識したトレーニング ・ストレッチ、スピードバウンディング、加速走 インターバル走、ミニハードル、階段ダッシュ 雑巾がけ、10秒筋トレ、鉄棒サーキット メディアシンボール、ハードルジャンプ、タイヤ引き

【授業】ICT活用でわかる授業 やる気アップ！！



《体力向上で学力向上！！学校満足度が年々アップ！！》

	21年度	→	23年度
体力テスト (全国平均以上)	79.2%	→	83.3%
授業がわかる ※1	85.6%	→	92.9%
学力テスト (3教科合計) ※2	227.2p	→	247.4p
学校が楽しい ※1	84.6%	→	89.5%

※1 生徒アンケート、 ※2 「基礎・基本」定着状況調査(広島県)