

追いつけ! 追い越せ!! 全国平均 ~仲間とともに取り組む体力向上~

徳島県三好市立三野^み中学校

全校生徒数	145名(男子74名 女子71名)		
全クラス数	8	教職員数	24名(内体育教員2名)
運動部活動	8	運動部活動参加率(中学2年)	86.7%
地域の外部指導者の活用(年間延べ人数)			1人

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

本校では、80%近くが運動部活動に参加しており、それらの生徒の運動量は確保されている。しかし、その取り組み方には温度差が見られ、体力水準にもばらつきが見られる。また、ほぼ全員が運動部に加入している男子よりも、34%が文化部に所属している女子の方が体力水準が高い傾向にある。

2 取組の目的

- ①保健体育授業や体育的行事を通して、生徒の基礎体力の向上を目指す。
- ②全ての生徒が個々の能力に応じた課題を設定して、前向きに運動に取り組めるようにする。
- ③授業や行事における成功体験や向上体験から体力に関する意識を高め、さらなる成長につなげる。

取組の内容

D

1 保健体育授業の工夫・改善による体力アップ

(1) 追いつけ! 追い越せ!! 全国平均(新体力テスト)

- ①学習カードを積極的に活用している。それにより、自己の体力・運動能力に対しての意識が高まり、毎回の測定にも意欲的に取り組んでいる。
- ②各種目の測定は複数回実施する。(4月に2~3週間をかけて測定)
- ③分析結果をもとにした個々へのアドバイスや、結果を踏まえた授業改善を行っている。

(2) 持久力アップ大作戦!!

冬季(12~1月)には、授業開始時に学校横の堤防を利用して1000m走を行っている。学年・男女別にランキングを作成し、授業ごとに更新している。過去の自分のタイムとの比較(伸び率)を伝えることで、運動が苦手な生徒も自己の変化を実感し、意欲的に取り組むことができています。

(3) ウォームアップで体力アップ

授業開始時に、単元に関連した補強運動や新体力テストの結果を考慮した体力づくりを行っている。

2 体育的行事等を活用した体力アップ

(1) 体育祭に向けての練習

学年種目や全体種目、選抜種目、全員リレー等、多くの参加種目を設定している。保健体育の授業だけでなく、始業前や放課後にも練習時間を設けている。仲間と声をかけ合いながら、運動が苦手な生徒も一生懸命に取り組んでいる。

(2) ラジオ体操による基礎体力向上

9月の体育祭に向けて、1学期から継続してラジオ体操に取り組んでいる。「スーパーラジオ体操」とし、一つ一つの動作をていねいに、素早く、力強く行う。慣れるまでは筋肉痛になるほどの運動量が確保できる。

(3) 球技大会の実施

12月に球技大会(男子:サッカー、女子:バレーボール)を実施している。

3 特設陸上部の活動

7~8月には市内中学校陸上競技大会に向けて、10~2月には市内・県内駅伝競走大会に向けて参加する選手候補を中心に、陸上練習を行っている。冬季には全生徒に呼びかけをし、運動部を中心に始業前にランニングを実施している。

4 生活習慣と体力向上

体力向上には生活習慣も密接にかかわっていることを理解できるよう、養護教諭や栄養教諭とも連携している。食生活アンケートや生活実態調査をはじめとする各種アンケートや、家庭への啓発を実施している。

●工夫したこと

- ①新体力テストや持久走においては、ただ測定を行うだけでなく、毎回の測定前に学年TOP3や学年平均と全国平均との比較等を伝えること等、生徒たちの意欲を喚起し、目標設定につながるよう促した。
- ②生徒の生活習慣改善に向け、各種調査や身体計測の結果等を踏まえ、養護教諭と連携し面談を行った。

取組の成果

Check

- ①新体力テストや体力づくりに意欲的に取り組む姿が多く見られるようになり、体力合計点は、男子は26点、女子は11.1点、全国平均を上回った。
- ②行事に向けて自主的・意欲的な取組が増え、行事自体の盛り上がりにもつながった。
- ③体力に対する興味・関心が高まってきており、それが運動部活動への意識の変化にもつながっている。

今後の課題

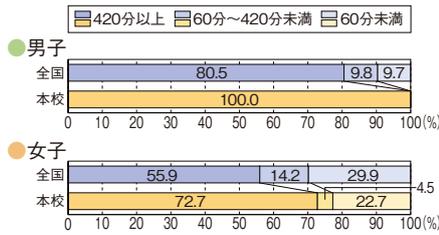
Action

- ①生徒がさらに意欲的に授業や体力づくりに取り組めるよう、常に新たな取組を企画していく必要がある。
- ②体力向上が各運動部活動の競技力向上にもつながるよう、部活動指導も充実させていく必要がある。
- ③取組が学校全体の盛り上がりにもつながるよう、全職員での協力体制を構築する必要がある。

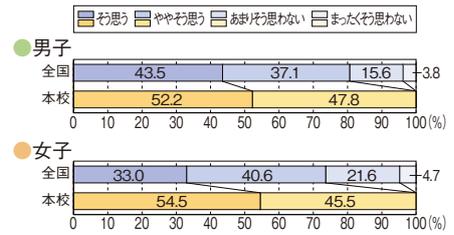
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	44.3	59.4
(5段階)総平均	A	8.7
	B	39.1
	D	4.3
	E	8.7
	AB-DE	34.8
1週間の総運動時間(分)	957.0	721.8
60分未満の割合(%)	0.0	22.7

●1週間の総運動時間の分布



●【質問20】保健体育は自分にとって大切なものである



保健体育授業における取組

追いつけ！ 追い越せ!! 全国平均

測定の際は全国平均や学年平均などを毎回伝え、生徒が自己記録の向上を意識できるようにしています。生徒同士で競い合い、意欲的に測定に取り組んでいます。各個人は自己記録の向上を目指し、全体としては学校平均が全国平均を上回るように取り組んでいます。

新体カテストワークシート



持久カアッパ大作戦!!

持久走 ランキング (1・2年男子) BEST 10

順位	氏名	記録	クラス
1	〇〇 〇〇	2分58秒	2A
2	〇△ 〇△	3分00秒	2A
3	△△ △△	3分08秒	1A
4	□□ □□	3分13秒	2B
5	△△ △△	3分15秒	2A
6	〇〇 〇〇	3分21秒	1A
7	◇◇ ◇◇	3分26秒	1B
8	※※ ※※	3分26秒	1A
9	〇△ 〇△	3分30秒	2A
10	〇〇 〇〇	3分31秒	2B
10	▽▽ ▽▽	3分31秒	2A

学校横の堤防を活用し、持久走を行っています。自分のタイムを少しでも縮められるよう、一生懸命に取り組んでいます。



体育的行事における取組

体育祭

体育祭には多くの参加種目があり、様々な種目の練習に取り組むことが体力向上につながっています。



～体育祭の競技風景より～



球技大会

12月に生徒会主催の球技大会を行っています。(男子:サッカー 女子:バレーボール)



特設陸上部の活動

始業前のランニング(7:10～7:50)



夏季の陸上練習は全職員で分担し、指導・運営を行っています。特設陸上部に参加している生徒は普段は他の部活動に所属しています。中には吹奏楽部の生徒もいます。また、自主的に体力づくりのために参加する生徒もいます。

市・県陸上記録会にて ～活躍する三野中生～

