

体力向上を目指した 体育的行事の取組

学校名 | 茨城県ひがし
笠間市立東中学校
全校生徒数83名
(男子44名 女子39名)

実践内容

実施目的

- ①様々な体育的行事の中で、生徒一人一人に目標をもたせることで、競争意識を高めながら達成感を味わわせ、意欲的に取り組む意識を高める。
- ②年間を通して、全校生徒が走る活動に取り組み、体力の向上を目指す。
- ③地域の体育的行事に積極的に参加したり、部活動に取り組んだりすることを通して、スポーツの特性を理解し、技術の向上を目指す。

実施内容

1 体育的行事の充実

(1) 体育祭

- ①生徒は学年対抗、保護者は地区対抗を取り入れ、競争意識と団結力を育てる。
- ②茨城県教育庁保健体育課主催のチャレンジランキング種目（連続8の字なわ跳び）を取り入れ、記録に挑戦させる。
- ③親子競技を取り入れ、スポーツに親しむ。
- ④地域、保護者の種目を取り入れることで、地域と一体になった体育祭を目指す。
- ⑤体育祭実行委員会を中心に生徒主体の活動にし、参加意欲を高める。

(2) 陸上競技の練習

- ①全校生徒が参加し、各種目で練習する。
- ②ミニ記録会を実施し、選手選考をする。

(3) 持久走大会（校内マラソン）

- ①学年対抗で実施する。（完走者全員の平均得点で競う）
- ②地域の方々や保護者、駐在所の協力を得て安全に配慮するとともに、走る意欲を高める。

2 部活動の充実

- ①運動部活動に全員加入制をとる。
- ②各種大会において、参加した生徒に活躍できる場を与える。
- ③年間を通して、「走」を中心とした早朝練習に全校生徒が部活動単位で参加する。
- ④トップアスリートを講師に招き、実技指導を実施する。
- ⑤各部が練習計画を月単位で発行し、練習試合や各種大会への応援を依頼する。

3 地域の体育的な行事への参加

- ①笠間市主催のマラソン大会や駅伝大会に全校生徒が部活動単位で参加する。
- ②地域の運動会に参加するよう、全面的に協力する。

実施上で工夫したこと

- ①小規模校なので生徒が他の活動と重複しないように、職員間の連携を十分に図り、同一歩調で指導に取り組んだ。
- ②個の記録の向上が分かるように、3年間継続の記録表を活用した。
- ③短距離走や持久走の「歴代の校内ベスト10」を平成15年度から掲示し、随時更新して生徒の目標や意欲付けを図った。

主な成果

- ①生徒一人一人に個人目標をもたせ取り組ませたことで、運動に対する取組が意欲的になり、肥満生徒も減少してきた。
- ②年間を通して「走」を中心とした練習を取り入れたため、生徒一人一人の基礎体力が向上し、朝食摂取率も100%となった。
- ③個の失敗を責めることなく、お互いを認め尊重しながら望ましい活動ができる集団へと変容してきた。



記録に挑戦(体育祭)

学年が団結し、チャレンジランキングに挑む



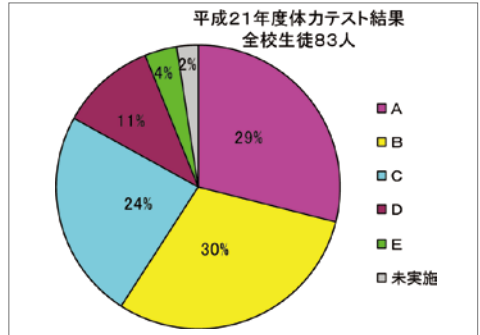
親子競技(体育祭)

親子仲よくボールを運び、スポーツを楽しむ



校内マラソン

個人目標タイムを目指して力走する生徒



新体カテスト

A+Bの割合が59%、1年男子のD+Eの割合は12%



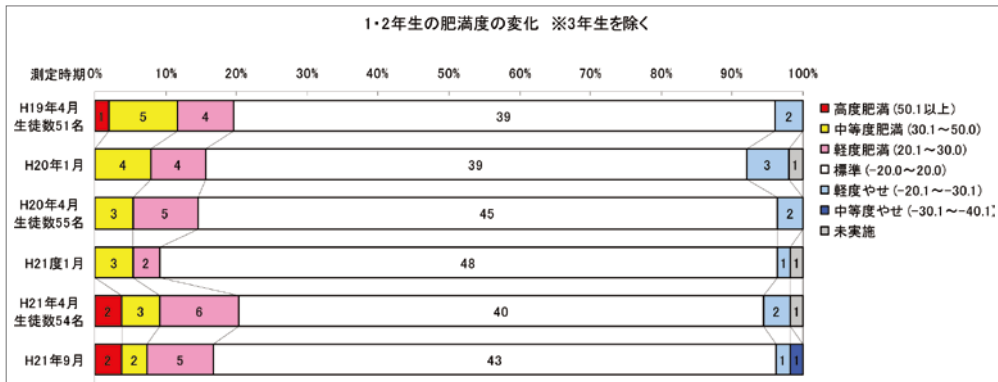
朝マラソン

部活動単位による「走」を中心とした練習



アスリートの実技指導

トップアスリートを招いて「走」の指導



肥満度の変化

体力向上を目指すことで、肥満生徒が減少