

学校名 **広島県**
広島市立井口中学校
全校生徒数737名
(男子376名 女子361名)

「つながる」を意識した 部活動（特別活動）で体力向上

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集団として必要な行動の仕方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する。
- 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う。

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、オリエンテーリングなど体力づくりを指向した活動を行う。
- (2)体育大会において、入場行進の時に「プロムナード」として集団演技を取り入れる。
 - ①生徒と教員によりプロムナードを創作する。
 - ②工夫をこらした学年ごとの行進を完成させる。

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、部活動加入率の向上を通して部活動の活性化を図る。

(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・具体的方策を立て体力づくりを実施する。
- 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・報告する。

実施上で工夫したこと

- ①「プロムナード」作成にあたり、ICT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た。

主な成果



- ①本校の新体力テストを全国平均値と比較すると「同じか上回っている」項目数が平成19年度には42%であったが、平成20年度には56%、平成21年度には83%に向上した。
- ②小学6年生の部活動体験により部活動加入率が向上し意欲的な活動につながった。
- 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た。



「プロムナード」学年があがるごとに高度に

3年4列交差 1・2年全体回れ右前へ進め



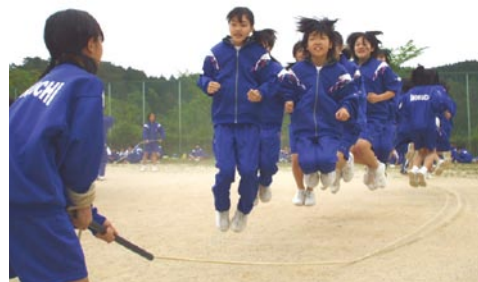
わくわく井口中部活動体験

お兄さんお姉さんと一緒に走れる!!



「体力づくり」家庭科部 体力づくり

家庭科室を雑巾がけ!! 足腰強化!!



「野外活動」クラス対抗大なわ跳び

息をそろえて1・2・3!! 団結力アップ!!

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	夏休みのまとめ	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、毎日の部活動に励んできました。また、本年度は体育系・文化系に限らず、全部活動において体力増進の取組をすることになりました。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、他の部活動の様子も知り、みんなで基礎体力を向上させましょう。

部	活動や出席に関する目標	具体的方策	体力増進計画
(体育系)	・試合優勝 ・新心に燃える ・練習の活性化	・個人ではなく、みんなが協力しながら練習などの基業的なことから見直す。	・運動を家でもしたトレーニング ・ストレッチ、スポーツコンディショニング、加減量 ・インターバル走、ミニゲーム、階段アップ ・種別別、部 活動もとり、練習メニューも ・メダリオンゲーム、ハードルウォーク、キックドリル

(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MY雑巾を使用する。

部活動体力づくり年間計画



授業における体力づくり

平成19年度新体力テスト全国平均値と井口中20、21年度との比較

	○ 全国平均以上 × 全国平均以下	○ 握力	○ 上体起こし	○ 長座体前屈	○ 反復横跳び	○ 持久走	○ 50m走	○ 立ち幅跳び	○ ハンドボール投げ
1年 平成20年度	6	×	○	○	○	×	○	○	○
男子 平成21年度	4	○	○	×	○	×	○	×	×
2年 平成20年度	6	○	○	×	○	○	○	○	×
男子 平成21年度	6	×	○	○	×	○	○	○	×
3年 平成20年度	3	×	×	○	×	×	○	○	×
男子 平成21年度	8	○	○	○	○	○	○	○	○
1年 平成20年度	7	○	○	○	○	×	○	○	○
女子 平成21年度	7	○	○	○	○	×	○	○	○
2年 平成20年度	4	×	○	×	×	×	○	○	×
女子 平成21年度	8	○	○	○	○	○	○	○	○
3年 平成20年度	1	×	×	×	×	×	×	×	×
女子 平成21年度	7	×	○	○	○	×	○	○	○