

「がんばれる私」「すごい私」 「できた私」を目指して

学校名 **滋賀県**
みなみ
長浜市立南中学校
全校生徒数350名
(男子189名 女子161名)

実践内容

実施目的

- ①自分に対する自信（がんばれる私）、自分の可能性に対する信頼（すごい私）、達成感・成就感（できた私）をキーワードに自己肯定感を高める授業を創造する。
- ②Try95（県の体力向上対策）にもとづく「持久力」と「投力」の向上を目指すとともに、体力の必要性や自分の体力の現状を理解させる。

実施内容

1 体づくり運動の強化

(1) バランスボール・スクーターボードを利用した運動の展開

軽快な音楽のリズムに合わせてながら、器具を利用した体幹や股関節のトレーニングを、楽しく仲間と交流しながら運動する。

2 全身持久力向上プログラムの実施

(1) 10分間往復走の継続と定期的なシャトルランの測定

軽快な音楽を聴きながら楽しく走り、体育館の壁の往復回数を毎時間記録し、向上グラフを作成する。月に1回、シャトルランを測定し比較検討する。

(2) モップかけ競走

授業の終盤5分間に、体育館の清掃を兼ねて、2~3人1組になりモップの布をもって安全に配慮しながら競走する。

3 投力向上プログラムの実施

(1) 楽しく踊るだけで、投力が向上するダンス（D2ダンス）の実践

筋力の弱い女子生徒に「投フォーム」を獲得させるための科学的ダンスをウォーミングアップに取り入れ、身体の上手な使い方により投力の向上を目指す。

4 体力向上に対する理解と意識化

体力についてインターネットを利用しての調べ学習や、昭和56年の「びわこ国体」を基準にした体力推移グラフを検討することにより、体力低下の原因を探る。

5 学校栄養職員による TT 授業

「体力向上」は運動だけではなく、健康があってこそ成り立つものであることを認識させながら、「スポーツと食事や睡眠」についての授業を取り入れている。

6 学校全体・地域の取組への広がり

年間を通して月曜・金曜の朝7:30からのランニングクラブ（自由参加）に参加し、継続して走れる機会を設定し、地域の人も参加している。

実施上で工夫したこと

- ①運動の苦手な生徒に焦点を当て、易しい運動で、仲間と交流しながら楽しく活動できる用具や器具を活用した。
- ②継続的な実践でないと体力の向上は期待できないため、年間を通して取り組むとともに、家庭や地域にも協力を呼びかけた。

主な成果



- ① 授業後の自己評価で、成就感や達成感に対して高い評価をする生徒が増えてきた。
- ② 陸上部のない本校で、希望者を集めて出場する県の駅伝大会において3年連続で優秀な成績を収めることができた。
- ③ 新体力テストにおける投力・持久力の向上が徐々に現れてきた。
- ④ 学期ごとの生活実態調査において、朝食は勿論のこと食事や睡眠に関心をもって生活する生徒が増えた。



バランスボールを利用した体づくり運動

仲間との交流を第一に



スクーターボードを利用した体づくり運動

股関節の可動域を広げるユニークな器具



10分間の壁タッチ往復走

タッチの回数を記録しグラフ化し向上を目指す



楽しみながらのモップかけ競走

授業の終わりの清掃も兼ねてトレーニング



身体の使い方を研究したD2ダンス

楽しく踊るだけで「投フォーム」がきれいになる



新体力テスト結果の分析

今後のトレーニング計画の立案



学校栄養教諭による授業「スポーツと食事」

体力向上とは運動することだけではない



希望生徒による朝のランニングクラブ

月曜・金曜にマイペースで5kmを目標に