

# 体づくり運動の充実による 体力向上の実践

学校名

愛媛県

鬼北町立広見中学校

全校生徒数264名

(男子124名 女子140名)

実践内容

実施目的

- ①生きる力の基礎・基本となる「健康・体力」の向上及び維持・増進を目指すとともに、体づくり運動の実践に焦点を置き、運動することの楽しさを味わわせる。
- ②全校で取り組む体制を整え、学級集団・部活動集団・学年集団・全校集団などの異集団での活動を通して、基礎的な体力を高める。
- ③運動を通して、仲間とのふれあいの中で、協調性を高めたり、仲間との絆づくりを深めたりすることをねらいとし、よりよい生徒集団づくりに努める。

実施内容

## 1 保健体育の授業の取組

### (1) 単元の特性に応じた体づくり運動を実施する。

- ①かつぎ合いなど、仲間との交流を深めさせる運動を行う。
- ②長座体前屈など、柔軟性を高めるストレッチ体操を行う。
- ③3拍子とびなど、巧みな動きを高める体操を行う。
- ④片足立ち上がりなど、力強い動きを高める運動を行う。

### (2) 全学年、新体力テストを実施し、自己の体力を把握させ、主体的に体力づくりに取り組む動機付けを行う。

### (3) 毎時間、授業はじめに200mトラック5周（1km）のランニングを実施する。

## 2 特別活動の取組「健康・体力」

### (1) 週1回、15分間の設定でランニングタイムを実施する。

### (2) 学級集団・部活動集団・学年集団・全校集団で、ランニング、筋力トレーニング、ストレッチ体操などを行い、体力の向上を図る。

### (3) 体育祭に合わせた取組

学級集団による長なわ跳びや15人16脚などを取り入れ、仲間との絆づくりや体育祭への意欲付けを行う。

## 3 保健委員会の取組

- ①朝食に関する全校アンケートを実施して、朝食の摂取状況の実態を知らせる。
- ②食育に関する全校集会を実施する。集会テーマ「朝食を食べよう」
- ③ゲストティーチャーによる食育指導を実施して、食事と運動及び学習面における脳への影響を知らせ、食の大切さを理解させる。

実施上で工夫したこと

- ①ランニングタイムでは、各集団単位で準備運動を行い、音楽が流れはじめたら自主的にランニングをはじめるようにした。
- ②長なわ跳びなど、意欲を高めるためにクラスマッチ形式を取り入れるようにした。
- ③長なわ跳びなどの仲間とふれあえる活動を多く取り入れた。

主な成果



- ① 運動部活動以外の普段運動する機会が少ない生徒も運動に親しむことができた。
- ② 昼休み時間に、グラウンドで体を動かす生徒が増えてきた。
- ③ ランニングタイムでは、音楽の合図で自主的にランニングをはじめることができるようになった。
- ④ 右ページの下図は、同学年の新体力テストの記録である。平成19年度は1年生、平成20年度は2年生の全国平均を基準とした本校の記録である。全体的に全国平均を上回っていた。



授業前のストレッチ体操

柔軟性を高める



授業前の体づくり運動

腕立て伏せ、上体起こし、上体反らし、馬跳び



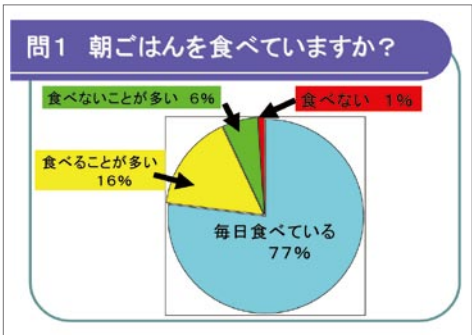
全校ランニングタイム

15分間、ランニングを実施する



特別活動の取組

学級の団結力を高める



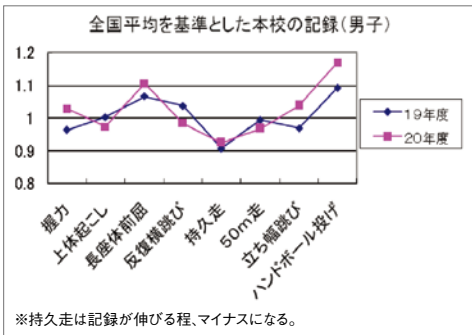
食育に関する集会

朝食摂取のアンケート結果



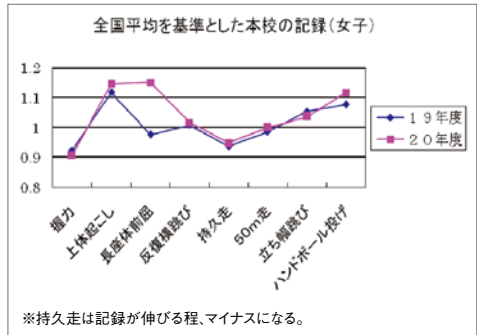
食育に関する講演会

ゲストティーチャーによる指導



新体力テストの結果(男子)

自己の体力を把握する



新体力テストの結果(女子)

健康、体力の維持・増進を図る