

鳥屋中体力アッププラン

～PTCA (保護者・教員・生徒と一緒に参加する行事) を通して～

石川県中能登町立

鳥屋中学校

全校生徒数163名
(男子85名 女子78名)

実践内容

実施目的

- ①体力向上には、学校体育や運動部活動の取組だけでは不十分であり、家庭との連携によってさらなる体力の向上が期待できる。
- ②運動にレクリエーション的なものを入れることによって、楽しみながら行うことができ、生涯スポーツの実践としてもとらえることができる。

実施内容

1 PTCA (Parent-Teacher-Child Association) 行事の取組

本校では、「PTCA」とは保護者・教員・生徒と一緒に活動する行事と定義付け、毎年行っている恒例行事です。PTAの学年委員(数名)が中心となって内容や日程、ルール等を検討し、当日の進行や運営を担当します。以下のような運動を夏休みの夕方6時半ごろから約2時間、各学年で実施しています。

(1) 1年親子ドッジビー大会

ドッジビーは、ドッジボールと同じルールでボールの代わりにフライングディスクを使ったニュースポーツです。フライングディスクは当たっても痛くなく、2個同時に使用することでスリル感も味わえ、運動量が豊富になる利点があります。

(2) 2年親子ソフトバレーボール大会

バレーボールと違ってソフトバレーボールは、滞空時間が長く、ラリーが続きやすい特徴があります。親子でボールをつなぐ楽しさに触れることができます。

(3) 3年親子ボウリング大会

同町のボウリング場を会場に、チーム対抗とクラス対抗の2部門で行っています。生徒が1投目を投げ、2投目は保護者がスピアを目指してカバーするというルールです。

2 スキー実習

1年生を対象に2月上旬、日帰りで実施しています。保護者に呼びかけ、講師として数名参加していただいています。小学校で身に付けたスキー技能をさらに高めることができます。

この実習の前後に家族でスキーに親しむ生徒が増えたようです。

3 保健体育の授業の充実

毎回の授業のはじめに5分間走を実施しています。体育館では生徒に人気のある音楽を鳴らし、楽しい雰囲気で行っています。走行距離も記録し、意欲化を図っています。

また、活用力向上を意識して、学習カードや映像資料等を活用し、学び合い、思考しながら運動に取り組めるように授業を工夫しています。

さらに、多様な運動やスモールステップでの運動、ゲーム的な運動等を行うことによって、運動が苦手な生徒にも運動に親しめるようにしています。例えば、器械運動では、逆さ感覚を習得する場、段差を利用して回転運動を練習する場などの場づくりを工夫しています。

実施上で工夫したこと

- ①PTCA行事についてはPRを行い、平日の夜開催することによって、ほぼ全員の保護者が参加できました。親子で同じチームになるようにチーム編成を行い、親子の交流を図ることができました。また賞状や賞品を用意することで、さらに意欲が高まったようです。
- ②ドッジビーやソフトバレーボールにおいては、大会前に保健体育や学活の時間に練習することにより、ルールの共有化、チームワークの高揚、技能の向上等が図られました。

主な成果

- ①レクリエーション的な運動を取り入れることによって、運動の苦手な生徒にとっては運動の楽しさを体感でき、運動に親しむきっかけになったと思われました。
- ②保護者と一緒に運動することで、保護者にも運動の楽しさや必要性が理解され、生徒への励ましや運動の習慣化が期待できるものと思われました。
- ③新体力テストについては、全国平均を下回る種目があるものの、ほとんどの種目で全国平均を超え、とりわけ女子は持久走において大幅に上回るすることができました。

●体力合計点の3年間の変化 (点)

第3学年	H20	H21	H22
男子	45.9 (49.9)	47.4 (49.4)	49.5 (51.0)
女子	55.7 (51.9)	54.5 (50.9)	57.7 (52.3)

●持久走の3年間の変化 (秒)

第3学年	H20	H21	H22
男子(1500m)	383.0 (367.7)	361.0 (369.3)	358.0 (356.2)
女子(1000m)	264.0 (288.4)	265.0 (289.4)	251.0 (285.3)

※ () 内は体力・運動能力調査の全国平均



1年 親子ドッチビー大会

「フライングディスクを素早く拾って、すぐ投げろ」



2年 ソフトバレーボール大会

「みんな声かけて、パスをつなごう」



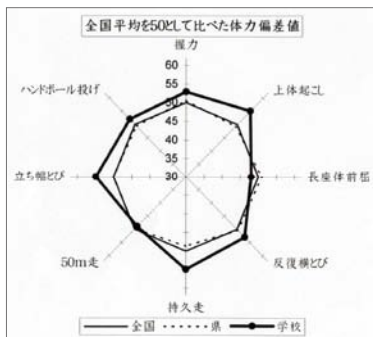
3年 親子ボウリング大会

「ストライクをとったよ」親の出る幕無し！



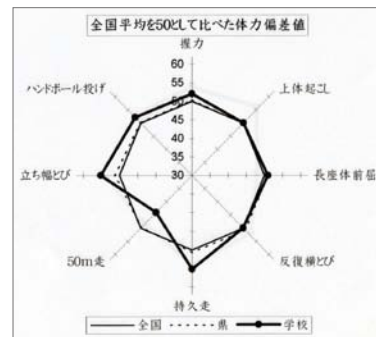
1年 スキー実習

「次はゴンドラに乗って滑ろう」



2年女子 (平成22年度)

長座体前屈以外は全国平均を上回っている



2年男子 (平成22年度)

50m走以外は全国平均を上回っている



保健体育の授業「マット運動」

ペアで技を合わせるシンクロマットの発表会



保健体育の授業「サッカー」

サイドアタックゾーンを利用したミニゲーム