

# 仲間と切磋琢磨し 体力向上を めざす取組

しものほし  
岩手県盛岡市立下橋中学校

全校生徒数	281名(男子150名 女子131名)		
全クラス数	11	教職員数	27名(内体育専科3名)
運動部活動	10	運動部活動参加率(全学年)	69.5%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			0人

実践内容

中学校

## 取組時の課題と目的

### 1 取組時の課題

運動部に所属している生徒は運動量が確保されていますが、文化部の生徒はほとんど運動していない状況です。それらの生徒の運動は保健体育の授業のみになっており、日常的に運動不足であるとともに、運動に対して苦手意識をもっていると思われます。

### 2 取組の目的

- ①運動に苦手意識をもっている生徒が個々の能力に応じた課題を設定して運動に取り組めるようにする。
- ②仲間とともに切磋琢磨し励まし合うことで、運動に取り組む意欲を養う。
- ③生徒自らが企画・運営することにより意欲を促し、体力向上を図る。

## 取組の内容 (右ページも参照)

### 1 冬季合同トレーニング

各部の部長で組織している「部長会」が中心となって、12月～2月の冬季間15日程度、放課後に合同トレーニングを約1時間程度行います。各部の基礎体力向上を目的とした活動なので、運動部だけでなく文化部も参加します。

- ①体育館内5分間走を1人2回行います。
- ②各部で目標を設定し、さらに個人の目標を設定します。
- ③ペアでお互いの周回数を数えて記録します。
- ④ウォーミングアップは各部が順番に担当し、それぞれの活動を紹介する場にもなっています。
- ⑤トレーニングの成果を確認するために最終日には20m シャトルランを実施します。

### 2 学校行事や特設部活動を通しての取組

#### (1) 体育祭に向けて行う種目練習

学年競技種目(むかで競走、長なわ跳び等)や駅伝競技、リレー種目等の練習を、学級または組団の取組として、放課後の練習を設定します。仲間と声をかけ合いながら運動が苦手な生徒も一所懸命に取り組めます。

#### (2) 校内ロードレース大会の開催

保健体育の授業で行う長距離走の単元のまとめとして、10月に校内ロードレース大会を行っています。全体の目標を「自分のペースで最後まで走りきる」として、さらに個人の目標を設定して取り組みます。ロードレース大会の結果は、各学年の順位とタイムを掲示し、生徒一人一

人の3年間の記録が一目で分かるようにしています。前年度の記録と比較をしながら次年度の目標を設定して意欲をもたせるように促しています。

#### (3) 特設陸上部の練習

7月から9月の期間、市内中学校陸上競技大会に参加する選手候補を中心に陸上練習を行います。選手の他、部ごとに体力向上を目的として参加する生徒もいます。また冬季休業中には、「走り隊」を組織して体力向上を目指した生徒が雪上ランニングを実施します。

## ●工夫したこと

- ①自分に合った目標を設定し、仲間とのかかわりの中で意欲的に活動できるよう部ごとの活動場面を多くしました。さらに部ごとに集計、表彰を行いました。
- ②学校行事における組団や学級の目標を明確にし、放課後に練習できるように時程を設定しました。
- ③新体力テストの得点ベスト10やロードレース大会の結果等をタイムリーに掲示し、意欲を喚起し、目標設定につながるよう促しました。
- ④長距離走の授業では、200mごとにペースを調整できるような声かけをペアで行わせました。

## 取組の成果 (右上の表を参照)

- ①冬季合同トレーニングでは、1・2年生の全校生徒が部活動の仲間とともに、声をかけ合いながら取り組む様子が見られました。全校生徒の約30%が文化部に所属していますが、新体力テスト合計点が男女ともに伸びが見られました。
- ②行事に向けての自主的な取組が多くなり、放課後や休憩時間に運動を行う生徒が増加しました。
- ③個々に目標が設定でき、ペアで声をかけ合いながら練習に取り組むことで、校内ロードレース大会において運動が苦手な生徒であってもタイムや順位に伸びが見られました。

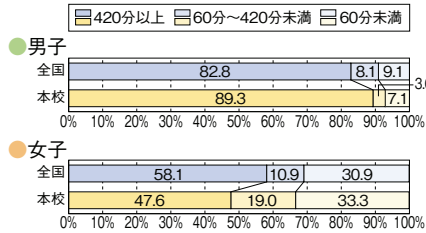
## 今後の課題

- ①生徒が自ら課題意識をもち、日常的に運動に取り組むための場の設定を工夫する必要があります。
- ②授業において運動の必要性和効果を指導し、それが部活動や行事、個々の日常に活用していけるように促したいと考えます。
- ③これまでの取組を継続しながら、効果的な資料の提示を考えていきたいと考えます。

● 1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	0.0	7.1
	女子	55.6	33.3
	合計	39.2	18.4
1週間の総運動時間 (分)	男子	654.6	959.8
	女子	353.3	341.6

● 1週間の総運動時間の分布 (H24)



● 体力合計点と総合評価の割合

体力合計点(点)	男子		女子	
	H21	H24	H21	H24
総合評価(段階別)				
A	13.8	18.5	11.6	38.3
B	17.2	46.3	30.2	38.3
D	41.4	13.0	18.6	2.1
E	0.0	3.7	0.0	0.0
AB-DE	-10.4	48.1	23.2	74.5

1・2年生全員参加の冬季合同トレーニング

各部の独自の準備運動

各部がそれぞれ準備運動を行っている様子



5分間走×2回  
ペアで交替しながら  
1人2回ずつ実施

平成23年度 冬季合同トレーニング 部活毎平均順位

男子順位 (1周91m×5分間走)

順位	部活名	走者数(人)	平均(周)	部内目標
1	バスケ	13	14.5	全員が13周以上走る。
2	野球	17	13.8	最低12周以上走る。
3	テニス	19	13.6	平均13周!
4	吹奏楽	4	13.5	めざせ15周!
5	美術	3	13.3	男子17周
6	バレー	11	13	平均12周以上目指す。
6	柔道	5	13	シャトルランで5周以上向上!
8	剣道	7	12.9	12周以上を目指す。
9	科学	6	12.7	あきらめずに全力で走ろう!
合計(参加者-全校平均)		85	13.4	※部活単位-個人最高順位上位+主運動

男子個人最高記録 2年 17周(1547m)バスケ部

女子順位 (1周70m×5分間走)

順位	部活名	走者数(人)	平均(周)	部内目標
1	バスケ	18	16.1	15周以上走る。
2	吹奏楽	18	15	めざせ15周!
2	バレー	9	15	一定のペースで13周以上走る。
4	剣道	8	14.8	平均14周以上走る。
5	美術	12	14.1	女子15周
6	テニス	15	14	平均13周以上!!
7	科学	5	13.8	あきらめずに全力で走ろう!
合計(参加者-全校平均)		85	14.7	※部活単位-個人最高順位上位+主運動

女子個人最高記録 2年 18周(1260m)バスケ部  
女子個人最高記録 1年 18周(1260m)バスケ部

学校行事等を通しての取組

迅速な記録の掲示

校内ロードレース大会成績 (3年女子)

学年	氏名	今年度記録	2年次の記録	1年次の記録	全校順位
1		13分10秒	12分35秒	13分56秒	7
2		13分20秒	12分34秒	13分44秒	10
3		13分56秒	12分40秒	13分35秒	18
4		13分59秒	13分13秒	15分00秒	20
5		14分06秒	12分29秒	13分15秒	21
6		14分13秒	13分23秒		23
7		14分23秒	13分17秒	14分13秒	26
8		15分19秒	14分05秒	14分08秒	49
9		15分29秒	14分15秒	16分41秒	54

ロードレースの結果は、学年順位、全校順位と経年記録を並べて掲示することで、目標をたてやすくなります。



新体力テストの結果を、項目別に男女上位10人を発表。結果をすぐに知らせて、生徒の興味をそらしません。

校内ロードレース大会

保健体育の授業で目標を設定し取り組みます。

体育学習カード **長距離走**

年 組 番 氏名

1. スポーツテスト 1000mの記録

今年度	昨年	目標
分	分	分

2. 昨年末までの結果と目標

1年女子	39人	3km	1年	2年	目標
2年女子	50人	全体			
3年女子	39人	学年			
合計	128人	タイム			

3. 大会結果 (10月18日)

全体	位
学年	位
	分 秒

4. 評価

1.自分の力を発揮できた	100%	4	3	2	0%
2.結果に満足	満足	4	3	2	不満
3.ペースを守って走ることができた	できた	4	3	2	できなかった
4.長距離走の走り方がわかった	わかった	4	3	2	わからない
5.走るのが好き	好き	4	3	2	嫌い

5. 長距離走の授業やロードレース大会が終わっての感想・反省



過去の記録を比較して、目標をたてる。



今年度の評価と感想を書いて、来年度への目標をたてる。