

# 「体づくり運動」 の授業から 「家庭10分トレーニング」へ

おおはら  
埼玉県熊谷市立大原中学校

全校生徒数	292名(男子161名 女子131名)		
全クラス数	10	教職員数	23名(内体育専科3名)
運動部活動	11	運動部活動参加率(全学年)	85%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			4人

## 取組時の課題と目的

### 1 取組時の課題

以前は、自己の体力や生活における運動の必要性をあまり考えず、日々の生活を送っている生徒が多くいました。また、運動部活動に積極的に取り組む生徒とそうでない生徒の二極化も起きていました。

### 2 取組の目的

- ①「健康な生活のための運動の必要性」「体力向上の必要性」について、体づくり運動の授業を中心に関心を高めさせる。
- ②「個に応じたトレーニングメニュー」により、一人でも多くの生徒が積極的に運動に取り組めるようにする。
- ③「HQC（ヘルスクォリティーコントロール）シート」の活用により生活の現状を把握させる。

## 取組の内容（右ページも参照）

### 1 体づくり運動授業の充実

#### (1) 保健・体育理論・体づくり運動の意義を学習

3分野と関連させて個々の体力の現状把握を含め、日頃の生活に運動・体力向上が必要であることを確認します。

#### (2) 個の体力の現状把握

春に行う新体力テストの結果から、個々の体力の現状を「体力要素」別に焦点を絞り把握させます。

#### (3) 「トレーニングメニュー作成」の徹底

個々の体力に応じたトレーニングメニューを作成する際、「体力要素を全面的に」「個のレベルに応じて」「強度・量は段階的に」「反復・継続して」「目的を意識して」を指導し、個に応じてバランス良く組み合わせることを徹底します。また、体力要素の関連から、何を高めたいのか、どの部位を高めたいのか、等を確認します。

#### (4) 「大原中体づくりサーキット」の実践

上体起こし、踏み台昇降、なわ跳び、パワー、シャトルラン、反復横とび、ボール、ミニハードル、背筋と名付けた9種目のステージを、ローテーションしながら個に応じた動きでトレーニングを進めます。

- ①1つのステージの運動につき、個に応じた運動の行い方で、30秒間MAXの回数を計測します。
- ②15秒間回数×9種目の1セットタイムを計測します。
- ③15秒間回数×9種目×3セットを、タイム及び脈拍数を追いつながら計測します。
- ④運動の生活化向上に必要な体力要素を確認します。

## 2 「家庭でできる 10 分間トレーニング」の実践

体づくり運動の授業で学習した内容・実践をもとに、個に応じたトレーニングメニューを作成します。

### 〔「家庭でできる10分間トレーニングメニュー」の作成〕

- ①毎日継続できる手軽な内容10種目以内であること。
- ②「体力要素」「メニュー作成の原則」を取り入れ、何を高めたいのか、どの部位を高めたいのか等が個に応じた内容であること。
- ③天候により影響を受ける屋外や用具を用いての運動は少なくし、屋内での徒手的な運動を中心に考えること。  
作成した「10分間トレーニングメニュー」を家庭で継続していきます。カードに実施状況を記入し、2ヶ月に1回程度、教員が確認をしていきます。

## 3 「HQCシート」による生活習慣の見直し

保健委員会「生活習慣改善プロジェクト」の一環として行う「HQCシート」による生活の質を高める活動と運動させています。生徒が現在の自分を振り返り、生活習慣を見直し、運動の必要性を再確認しています。

### ●工夫したこと

- ①体づくり運動の授業で、「運動・体力と生活に関する理論」「個の体力把握」「個に応じたトレーニングメニュー」、そして「家庭でできる10分間トレーニング」へと関連・発展させていきました。このことが、運動の日常化につながるポイントとなっています。
- ②「HQCシート」により、生活習慣全体を見直す中で運動の必要性や運動の現状を再確認させました。

## 取組の成果（右上の表を参照）

- ①1週間の総運動時間60分未満の男女の割合は、この4年間で23.1%から6.4%へ減少し、1週間の総運動時間・体力合計点も向上してきました。
- ②運動部活動に意欲的に取り組む生徒の底上げが図られ、活気ある活動が増し、大会等での好成績にも結果が現れてきました。

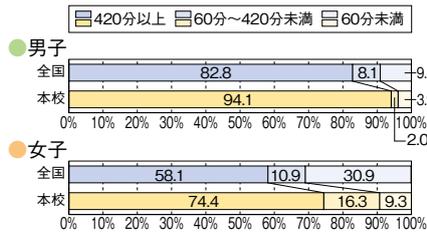
## 今後の課題

学校生活における運動時間確保には限りがあるため（特に冬場の下校時間が早くなる時期）、より一層家庭・家族を巻き込んでの「健康な生活・体力向上啓発」を図っていくことが必要と考えています。

●1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	14.3	3.9
	女子	28.6	9.3
	合計	23.1	6.4
1週間の総運動時間 (分)	男子	913.0	982.0
	女子	737.5	748.5

●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

	男子		女子		
	H21	H24	H21	H24	
体力合計点(点)	44.6	46.2	53.1	58.3	
総合評価(段階別)	A	17.2	14.6	38.9	59.5
	B	27.6	41.7	42.6	35.7
	D	6.9	14.6	3.7	0.0
	E	13.8	4.2	1.9	0.0
	AB-DE	24.1	37.5	75.9	95.2

体づくり運動(体力を高める)の授業

「保健」  
「体育理論」  
「体づくり運動の意義」  
それぞれの分野を関連させて学習

「体力の現状把握」  
○新体力テストの結果を、8つの観点からなる体力要素別に把握する  
筋力、筋パワー、筋持久力、全身持久力  
敏捷性、柔軟性、調整力、平衡性

個に応じた「トレーニングメニューの作成」

- ・体力要素を全面的に
- ・個のレベルに応じて
- ・強度、量は段階的に
- ・反復、継続して
- ・目的を意識して

個に応じた  
運動例を  
バランス良く  
組み合わせる



「大原中体づくりサーキット」

- ・9つそれぞれの種目で  
「個に応じた運動の行い方を選択」
- ・1つの種目で30秒間MAX回数計測
- ・15秒間回数(1/2 30秒間MAX回数)  
× 9種目 × 3セット



個に応じた「家庭・10分間トレーニングメニュー」

作成上  
の  
留意点

- ・毎日できる手軽な動き！
- ・何を高めたいのか？
- ・どの部位を高めたいのか？
- ・野外運動、用具使用は控えめに！



「生活習慣の見直し」

保健委員会  
との連携

- ・「HQC シート」による生活習慣の見直し
- ・質の高い生活習慣の定着
- ・運動の必要性を再確認

