

運動の苦手な生徒に「時間・空間・仲間」を設定する取組

滋賀県長浜市立西中学校

全校生徒数	552名(男子270名 女子282名)		
全クラス数	20	教職員数	47名(内体育専科4名)
運動部活動	13	運動部活動参加率(全学年)	76.7%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			2人

実践内容

中学校

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

運動の苦手な生徒は、文化部を選択するか帰宅することが多い傾向にあるため、気軽に活動できる運動部の立ち上げが必要であると考えます。また、女子生徒の3分の1が文化部に所属している本校では、女子生徒の「体を動かすこと」への認識が薄れている状況があります。

2 取組の目的

- ①運動の苦手な生徒が体を動かすための「時間」「空間」「仲間」の3つの「間」を設定することにより、運動に親しむ習慣を身に付けさせる。
- ②女子が多い文化部生徒の「体を動かすこと」に対する動機付けを高め、運動に親しもうとする態度を育てる。
- ③体を動かすことで得られた達成感を、さらに伸ばせる場を設定し、活動を継続させる意欲を高める。

取組の内容（右ページも参照）

1 運動の苦手な生徒が選択できる運動部の設置

(1) 2つのコースを設置する卓球部の運営

①競技力向上を目指した「アスリートコース」

朝練習、対外試合、遠征、合宿等を通じて全国大会出場を最終目標とする運営をしています。

(女子は3年連続県大会で団体優勝し、平成24年度は男女揃って近畿大会に出場しています。)

②運動に親しむ習慣を身に付ける「チャレンジコース」

練習への参加は原則自由であり、各自の体力に応じて練習できます。大会には個人戦に出場することが可能です。競技力向上コースへの転換は自由にできることとしています。

(2) 部活動の入部に関する取組

①新入生を対象にした部活動紹介において

『運動が苦手な生徒のみなさんへ』と題して、「運動は苦手だが、音楽や美術も苦手」という生徒に対してレクリエーション的要素もある運動部を特別に設置していることを紹介しています。

②小学校6年生を対象にした部活動体験

2年前より校内研究のプロジェクトとして部活動の小中連携をテーマに取り組み、本年度より部活動体験を実施します。中学校では、体力向上の取組を全ての部活動において実施していることや、運動の苦手な人も楽しく体を動かせる運動部も準備していることを伝える予定です。

2 文化部女子生徒の「運動楽々タイム」の実践

(1) 運動に関する意識調査と部長会の取組

①運動に関する意識調査結果から

文化部選択の動機には、「運動は嫌いではないが、音楽(美術)も好き」タイプと、「運動できないので」タイプに分かれます。そのうち「運動は嫌いではない」生徒の割合が3分の2以上あります。

②部長会による「文化部の運動楽々タイム」の設置

年度当初の部長会において、本年度のスローガンは「西中全体で体力アップに取り組みよう」と決まり、文化部が運動する時間を「運動楽々タイム」と名付けています。

(2) 「肺活量アップを目指した呼吸法トレーニング」を

目的に取り組むプラスバンド部

週1回、校地の周りを2周(約3km)ランニングすることに取り組んでいます。また、呼吸法トレーニングとして体操や腹筋運動をしています。

(3) 「疲労回復と集中力アップ」を目的に取り組む美術部

毎日の活動の途中に、15分間の運動楽々タイムを設定し、中庭でバドミントンに取り組むことにしています。ストレス解消を肌で感じながら楽しんでいます。

●工夫したこと

- ①体育科備品のバドミントンセットを美術部に人数分を配備し、いつでも利用できるようにしました。
- ②地域の人材を活用し、運動に親しむ習慣を身に付けるコースの運営に協力をしてもらいました。

取組の成果（右上の表を参照）

- ①卓球部員の数は年々増加し、運動に親しむことだけで入部した生徒が、競技力向上チームに転換し、個人戦で県大会の上位に入賞することができました。
- ②体を動かすことで得られた達成感が、次の目標設定となり活動を継続させる意欲を高めることができました。
- ③女子文化部員の運動に対する意識が高まり、最近では美術部もランニングを取り入れるようになってきました。

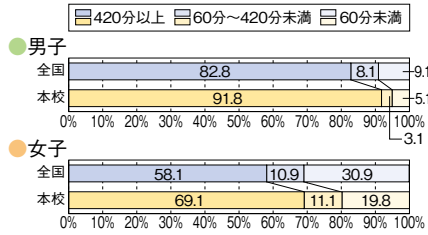
今後の課題

生徒が「体を動かす」ことへの教職員の共通理解が最も大切であると考えます。そのために、教職員自身の運動習慣を生徒とともに検討していくことが今後の大きな課題として取り組んでいきます。

●1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	7.6	5.1
	女子	31.4	19.8
	合計	21.1	11.7
1週間の総運動時間 (分)	男子	941.1	1079.8
	女子	681.8	730.7

●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)	42.2	42.3	48.7	51.6	
総合評価(段階別)	A	3.9	7.1	25.3	37.3
	B	33.3	26.3	33.3	34.9
	D	14.1	18.2	12.6	4.8
	E	9.0	7.1	1.2	1.2
	AB-DE	14.1	8.1	44.8	66.2

運動の苦手な生徒が選択できる運動部の設置 (卓球部)

卓球の競技力向上を目指すコースとともに、卓球を通して運動に親しむ習慣を身に付けるコースを設置



文化部女子生徒の「運動楽々タイム」の実践

音楽や美術が大好きな文化部女子生徒に聞きました。
体を動かすことは？



H24. 9

全ての部で体力アップ

体を動かせる機会ができてよかった

部長会の取組



美術部

●疲労回復と集中力アップを目指したバドミントン



ブラスバンド部

●肺活量アップを目指した呼吸法トレーニング

