

# 高め合い、力を発揮しよう！ 大好き河合二中！ 自慢できる学校！

かわいだいに  
**奈良県河合町立河合第二中学校**

全校生徒数	313名(男子169名 女子144名)		
全クラス数	12	教職員数	23名(内体育教員2名)
運動部活動	8	運動部活動参加率(中学2年)	85.0%
地域の外部指導者の活用(年間延べ人数)			2人

## 取組時の課題と目的



### 1 取組時の課題

3年前の新体力テストで全国平均を上回ったのは、男子4種目、女子1種目のみで、総合評価Aは1割程度だった。弱点である筋力や柔軟性等の補強運動に2年間取り組んだものの、体力の向上は見られず、また生徒自身に体力を向上させようという意欲と明確な目標がなく、常に受け身で、学校全体に活気が感じられない状態であった。

### 2 取組の目的

- ①保健体育授業・部活動・体育的行事等と連携して、積極的に運動に関わる環境づくりと体力向上を図る。
- ②個々の特性に適したトレーニングプログラムを作成・実践し、基礎体力の向上を図る。

## 取組の内容



### 1 保健体育の授業

- (1) **補強運動**：新体力テストの結果から、弱点を補い記録を向上させるための補強運動（柔軟、ケンケン、おんぶ走、スクワットジャンプ）を毎時間実施する。また、ストレッチ指導で柔軟性の向上とけがの予防もする。生徒に目的と理論をしっかり意識させる。
- (2) **トレーニングプログラムの作成**：生徒が新体力テストの結果を基に各自の課題を明確にし、具体的な数値目標を設定したトレーニングプログラムを作成する。家庭や運動部活動で取り組み、成果を測定する。
- (3) **陸上競技**：「ポンピュンラン走法、グイグイグイスタート」（福島大学の川本和久教授による、速く走るための走法テクニック）を陸上競技に取り入れた。背骨と骨盤をまっすぐにした基本姿勢から、「ポンポンポン、ピュンピュンピュン」のかけ声によって、走るポイントが分かりやすく、運動が苦手な生徒も楽しくできた。
- (4) **保健の授業**：体力を向上させるために、カーボローディング等の食事改善や水分補給等、スポーツと健康について学習する。
- (5) **ピアサポート（生徒による生徒のためのサポート）**：体育大会へ向けた男子の組立体操、女子のリズムダンスの練習には、学年を超えたピア(peer:仲間)サポート（生徒同士の支援活動）を取り入れた。きめ細かい支援と協力、チャレンジ精神を養い、相互に高め合うことができる。
- (6) **ランキング表の掲示**：1000m走、サッカー（ジ

グザグドリブル）、なわ跳び、マラソン等の記録を、廊下にリアルタイムで掲示し、意欲の向上を図る。

### 2 全校体制で体力づくり

- (1) 体育大会に向けて、保健体育授業に他教科教員も入り、全校体制で臨んでいる。生徒が自主的に早朝7：30から毎日、種目練習をする。競技では自己ベストタイムや校内歴代の記録（二中記録）に挑戦している。
- (2) 「体力向上プロジェクトチーム」を設置し、新体力テストの結果分析から、保健体育授業及び各部活動で必要な補強運動や指導方法を話し合う。
- (3) 運動部活動の方針を「体力と規律の向上」とし、自立型人間の育成を目標にしている。生徒は各自の「部活動ノート」にルーティン行動（目標を達成するための習慣となる具体的な行動）やその日の反省、成果と課題、改善策等を書いて、心（頭）の整理をし、顧問に提出する。

### ●工夫したこと

- ①各自の課題に対して作成したトレーニングプログラムに沿って、生徒個々の弱点を補う補強運動やトレーニングを部活動や各家庭で自主練習した。
- ②全校生徒の75%（運動部員の約93%）が、ゼロ校時として自主的に毎朝7：30から練習した。
- ③保健体育授業や部活動での写真や試合成績を廊下等に掲示、学校だよりで情報発信、賞状を全校集会で学校長より手渡し等、生徒の意欲を喚起した。

## 取組の成果



- ①今年度の体力合計点において、男子は6.4点、女子は7.2点、全国平均を上回った。また、本校の5年間の体力合計点の推移をみると、男女とも向上が見られる（右ページ参照）。
- ②1週間の総運動時間が420分以上の割合が、男子で12ポイント、女子で19.1ポイント、全国平均を上回った。部活動の途中退部者がなくなった。
- ③各自の成果を全校で認め合うことが次へのステップにつながり、ピアサポートで互いに高め合う体制ができ、学校全体に活気が漲るようになった。

## 今後の課題

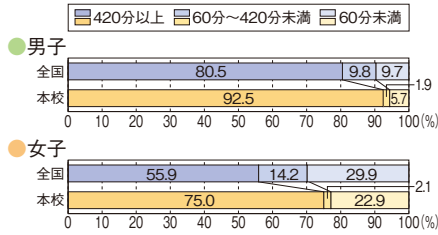


- ①体力調べを年2回実施することで、体力の伸びを生徒自身が早く実感し、さらに意欲を高める。
- ②スポーツのための健康教育を、生徒・保護者とともに学び、実践に努めたい。

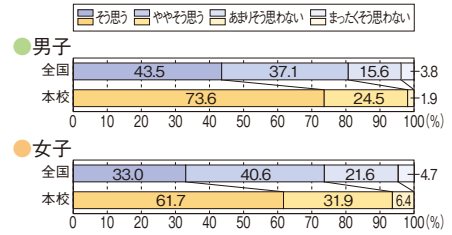
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	48.1	55.5
(学歴別)総平均値	A	30.2
	B	26.4
	D	7.5
	E	1.9
	AB-DE	47.2
1週間の総運動時間(分)	1060.8	813.1
60分未満の割合(%)	5.7	22.9

●1週間の総運動時間の分布



●【質問20】保健体育は自分にとって大切なものである



保健体育：補強運動（柔軟、スクワットジャンプ、おんぶ走、ケンケン）



保健体育：ポンピュンラン走法、（グイグイグイスタート）

「ポン」前脚の膝を伸ばして、地面からの跳ね返りを利用して真下に降ろす。

「ピュン」身体を前に出すために後ろ脚を前に振る。

「ポン」と地面を弾みながら逆脚を「ピュン」と前に出す。



保健体育：ピアサポート（3年生が1・2年生に指導）



ランキング表

1000m、サッカー（ジグザグドリブル）、なわ跳び、マラソン等の個々の記録を廊下に掲示。

グラウンド3周走 ベスト5  
2月22日現在

順位	名前	タイム
第1位		2分50秒
第2位		3分11秒
第3位		3分13秒
第4位		3分16秒
第5位		3分16秒

2年生

順位	名前	タイム
第1位		3分13秒
第2位		3分23秒
第3位		3分23秒
第4位		3分25秒
第5位		3分27秒

1年生

女子大縄跳び 最高記録

順位	組別	回数
1位	1年A組	2032回
2位	2年A組	2013回
3位	1年C組	1333回

全員

順位	組別	回数
1位	2年A組	52回
2位	3年C組	25回
3位	2年C組	23回

部活動練習



町長室へ大会の報告

5年間の体力合計点の推移

