

テーマ	学校と総合型地域スポーツクラブとの連携によるスポーツライフの実現
学校名	福井県鯖江市立鯖江中学校
Key words	運動習慣・授業、特別活動等
学校規模	全校生徒数：728名（男子：366名/女子：362名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校と地域が連携したスポーツ活動の実践により、生徒の豊かなスポーツライフを実現する。 ・スポーツ活動を通して、中学生及び教員が地域の人々と交流を深める。 <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成12年9月に設立された特定非営利活動法人“さばえスポーツクラブ”との連携を図り、運動実践を行う。 ・平日は顧問教員が指導にあたり、学校の運動部活動として計画的な活動を展開する。 ・毎週土日は教員と地域の指導者が連携して指導にあたり、クラブの活動として実施する。（12種目のクラブスクール、鯖江中全教員42名のうち31名がクラブ指導者として登録） ・平日の夜は、市内体育施設を利用したサークル活動に地域の人や保護者と共に参加し、部活動やクラブスクール以外のスポーツ種目を実施する。（12種目のクラブサークル） ・クラブが年1回開催するスポーツイベントで、地域のスポーツ愛好者や小学生と交流する。（スポーツフェスタ） ・学校の教育方針を尊重した休日のスポーツ指導の運営や運用を、スポーツクラブが行う。 ・クラブの活動は鯖江中学校体育施設を拠点に、校区内の諸体育施設を利用して実施する。 ・各種大会出場は学校部活動としてのみ出場し、クラブは指導者派遣などの支援をする。 ・学校中庭の芝生をクラブが管理し、生徒が活発に運動できる環境作りを支援する。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学校では、新体力テストの結果から生徒の体力の状況を分析・評価し、指導に活かしている。 ・スポーツクラブでは、年度当初にNPO総会（含 中学校教員）を開催し、前年度の活動についての振り返りを行い当該年度の活動計画立案の指針としている。 また、2ヶ月に1回開催する理事会で、具体的な内容の吟味や学校との調整、活動評価を行っている。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇クラブスクールへの参加により小学生がスポーツをする機会が増加したため、入学時にスポーツ経験のある子どもの割合が高まり、中学生に総合的な体力の向上が見られるようになった。 ◇中学生や中学校教員と小学生が交流する機会が増え、新入生が中学校生活に早期に慣れるとともに、学校部活動にスムーズに移行できるようになった。 ◇休み時間に芝生で遊んだり、運動したりする生徒が増加した。（過去には様々な規制があった） ◇中学校3年間だけでなく、生涯を通してスポーツに親しめる地域環境が整いつつある。 ◇クラブスクールを経験した生徒が、地域指導者として子ども達を指導する事例も少なくない。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇クラブへの入会は、クラブ理事が入学についての説明会や入学式に出向き、児童・生徒と保護者にクラブの概要を説明するとともに、中学校内に常設されたコミュニテイルーム（地域と生徒が交流できる部屋）にクラブ理事等が朝と昼の時間に在駐して、登録を受け付ける。また、別途クラブハウス（市総合体育館）においても随時登録できるようにしている。 ◇クラブの理念や活動、受益者負担であることをスポーツクラブ関係者が保護者に説明しているが、学校と連携して今後さらに保護者の理解を得る努力が必要である。 ◇運営には学校及び運動部活動の指導者である教員とスポーツクラブとの連絡・調整が必要不可欠である。



教員と地域指導者が連携したクラブスクールの活動風景

学校部活動の加入割合は99.7% (726名)、
運動部活動加入割合は68% (494名 男子
292名 女子202名)、クラブ登録者は438名
である (平成20年)



小学生とのスポーツ体験・
交流 (スポーツフェスタ)



休み時間にスポーツクラブによって
管理された芝生で遊ぶ生徒達



総合型地域スポーツクラブ
の広報誌とパンフレット

テーマ	清掃活動を通じた体力づくり
学校名	千葉県袖ヶ浦市立平川中学校
Key words	運動習慣・授業、特別活動等
学校規模	全校生徒数：355名（男子：174名/女子：181名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <p>清掃・体育（体力づくり）活動目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 縦割りの活動により、望ましい上下関係の構築を目指すとともに、上級生のリーダー意識を育てる。 2. 自ら挑戦する気持ちを育て、自ら体力の向上に努める意識を育てる。 3. 心身共に健康で、生涯にわたり健康に生活できるための基礎を作る。 4. 清掃活動も含め、体力づくりの意義を理解させる。 <p>※この実践の背景は、昭和60年度、文部省から体力づくり推進研究校の指定を受けた際、市内の他校に先駆けて清掃時の体力づくりを開始したことによる。</p> <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全校生徒が2つに分かれ（各学級を2分割）、清掃と体力づくりを1週間交代で行う。通常は、A：200m、B：持久走、C上半身サーキット、D：スピードパワートレーニングの4種類の運動をローテーションで行う。 ・清掃時間と並行し、15分間で集合から解散まで行う。 ・各学級から選出された体力リーダー（各学級4名）を中心に行う。 ・縦割りにより、4つのグループを作り、グループ毎に体力づくりを実施する。 ・集合時の全体への指示等は、体育委員長と副委員長が中心に行い、保健体育科の教員がサポートと見学者への指導等を行う。 <p>《評価方法》</p> <p>新体力テストの結果、生徒の生の声、取組の状況から評価を行い、繰り返し指導・修正を加え実践に生かしている。</p> <p>※ハンドボール投げや握力の結果が他の種目に比べ低いことから、2年前より上半身サーキットを体力づくりの種目に加えた。</p>
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇体力の向上の成果として、新体力テストの結果が高いレベルに達している。 ◇体育祭の前は、「平中ソーラン」（全校生徒でソーラン節に合わせ演技をする。平川中学校体育祭の目玉）の練習時間として活用し、体育祭を盛り上げる原動力となっている。 ◇縦割りで実施することによって、学年間のコミュニケーションづくりに大きな役割を果たしている。 ◇話を聞く態度の育成や挨拶の励行などの指導により、マナーの修得にも効果をあげている。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇特に1年生への趣旨説明（オリエンテーション）を十分に行っている。 ◇マンネリ化による意欲の低下を防ぐために、言葉がけなど様々な工夫をしている。



ウォーミングアップ



スピード・パワートレーニング



上半身サーキット



200m走

表1 通常の体力づくり (例)

	1組(赤)	2組(青)	3組(黄)	4組(緑)
月曜	200m走	スピード・パワー	上半身サーキット	持久走
火曜	持久走	200m走	スピード・パワー	上半身サーキット
水曜	上半身サーキット	持久走	200m走	スピード・パワー
木曜	スピード・パワー	上半身サーキット	持久走	200m走
金曜	持久走	持久走	持久走	持久走

表2 年間体力づくり計画

月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
活動内容	通常の体力づくり		体育祭種目練習 ・ソーラン節 ・長縄跳び			持久力向上 トレーニング ※12月に校内駅伝大会			通常の体力づくり (縄跳びを追加)		

テーマ	体力・運動能力の向上を目指した「さわやかリフレッシュタイム」の取組
学校名	秋田県大仙市立平和中学校
Key words	運動習慣・授業、特別活動等
学校規模	全校生徒数：187名（男子：91名/女子：96名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本校生徒の課題である持久力の向上を図るとともに、健康の保持増進への意識を高める。 ・自分の記録や距離に挑戦することにより、「やり通す力」を育成するとともに、目標を達成する充実感を味わわせる。 <p>《実施内容》</p> <p>平成17年度以来、毎年6月から2月の期間、授業終了後20分～30分間「さわやかリフレッシュタイム」を設定し、実施している。</p> <p>1. 持久走の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6月から8月までの期間、生徒が自己の能力に応じてコースを選択し、持久走に取り組む。 コース1：野球場コース（15分間走）～自分のペースでできるだけ長い距離を走る。 コース2：L字コース（校外コース6周、3,300m）～目標タイムを設定し、記録に挑戦する。 コース3：トラックコース（10周、3,000m）～目標タイムを設定し、記録に挑戦する。 <ul style="list-style-type: none"> ・3年生体育委員を中心に注意事項の伝達やウォームアップなど、自主的に運営する。 ・全教職員が指導に当たり、担当コースごとに個人カード配布やウォームアップアドバイス、計時など運営に対する支援のほか、各ポイントで生徒への励ましや事故防止に努める。 <p>2. 長縄跳び・よさこいソーランといったクラス共通の運動課題の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・11月から7月までの期間、クラス全員で共通の運動課題（長縄跳び、よさこいソーラン）に取り組む。 ・体育授業や体育的行事との関連を図り、体育委員の運営により全校一斉に取り組む。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人カードによって、生徒個々の状況を把握する。 ・新体力テスト結果における、持久力の推移を評価する。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇体育授業とは異なり、全校生徒が一斉に運動に取り組む時間を設定したことにより、運動の苦手な生徒や文化系部活動の生徒など、普段、運動に対してあまり積極的でない生徒が、自分や仲間の体力の状況に関心をもち互いに協力して体力の向上に取り組むようになった。 ◇自らコースを選択させることによって運動に真摯に取り組む態度が身に付くとともに、自己の目標に向かって努力しようとする主体性を育成することができた。 ◇体育委員会が諸準備や後始末などを自主的に運営することにより、学校全体の委員会活動が活発化した。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇個々の生徒にねらいをよく理解させ、無理のない目標を立てさせることが大切である。 ◇記録よりも「やりとげる」ことを重視し、達成できた生徒を賞賛する場面を設定することが大切である。 ◇体育授業や行事との関連を図るとともに、天候などの自然条件等を考慮し、継続的な取組となるよう年間計画を整備する必要がある。



コース別持久走（トラックコース）



コース別持久走（L字コース）



長縄跳び（みんなでジャンプ）



よさこいソーラン

「さわやかリフレッシュタイム」		
月	活動内容	備考
6月	☆ダンス！ ダンス！ ダンス！ ● マカレナダンス、メチャステップ	ミュージックCD 場所：体育館
8月	☆駅伝・マラソン大会に向けて ● コース別持久走 ①陸上競技場トラック 300m×10周 ②校舎の回り 680m×6周 ③野球場の中 15分間走（マイペースで） ● ラジオ体操（雨天時）	タイマー 個人カード コーナーポスト
9月	☆駅伝・マラソン大会に向けて ● コース別持久走 ①陸上競技場トラック 300m×10周 ②校舎の回り 680m×6周 ③野球場の中 15分間走（マイペースで） ● ラジオ体操（雨天時）	タイマー 個人カード コーナーポスト
10月	☆駅伝・マラソン大会に向けて ● コース別持久走 ①陸上競技場トラック 300m×10周 ②校舎の回り 680m×6周 ③野球場の中 15分間走（マイペースで） ● ラジオ体操（雨天時）	タイマー 個人カード コーナーポスト
11月	ストレッチ～みんなでジャンプパート2～ ● 長縄跳び（6分×4セット）	長縄、記録用紙 ミュージックCD、場所：体育館
2月	● ラジオ体操 ● 縄跳び～いろいろな跳び方にチャレンジ ● よさこいソーラン	縄跳び、個人カード ミュージックCD、なるこ 場所：体育館

「さわやかリフレッシュタイム」の年間活動計画

(はじめに)

生涯にわたって健康的な生活を営む上で、体力を保持増進することは重要である。また、そのためには青少年期において運動習慣を習得することが大切である。中学校期の運動は、楽しむことを中心とした遊びから次第にスポーツやトレーニング的な要素が含まれた活動へと次第に移行していく。また、心身ともに急激な変化を遂げる時期でもある。精神的には物事を理性的に判断するようになり、理論的な説明を求め納得することで理解を深める。身体的には体格・体力とも成長・増強され、個体差が大きく現れる時期でもある。以上のような特徴を持つ中学校期において、運動習慣を身に付けるための実践を行い、体力づくりの実績を上げている事例校の取組について考察を行った。

(考察)

1. 体を動かす時間の工夫

運動を習慣化するには体を動かすことのできる時間を確保することが必要であり、そのため学校では限られた時間をいかにして運動に当てるかの工夫が大切である。また、運動を継続的に行うためには、負担になり過ぎない運動時間と実施しやすい時間帯の設定も必要となる。事例校では、年間を通して授業終了後や清掃時に全校生徒が一斉に運動ができる時間を確保することで、体力づくりという同じ目標に向かって時間の共有化が図られ運動の苦手な生徒の運動促進も図られている。部活動を総合型地域スポーツクラブと連携して行うことにより、運動・スポーツを平日の夜や土曜・日曜日にまで拡大していることも新たな体を動かす時間の創出に繋がっている。

2. 体を動かす空間の創出

授業時とは異なる空間を設定することにより、生徒の体を動かすことに対するモチベーションを一層高めることができる。学校空間に加えて地域のスポーツクラブと一緒に活動することで校区内の体育施設も運動・スポーツ実施の空間に取り込んだり、校庭を芝生化することにより体を動かす空間の質を高めている。また、自らの体力に応じてコース（空間）を選択できることは自己の体力評価や体調管理にもつながる。体力づくりメニューと清掃とを全校生徒を二分して同時進行させて清掃場所を運動空間に繋げる工夫は新しい試みであり、日常生活と運動との関係を理解させている。

3. 共に体を動かす仲間づくり

運動・スポーツをする上で共に体を動かす仲間の存在は欠かせない。日頃とは異なる仲間と活動することは、新しい時間や空間の創出にも繋がる。仲間と一緒に運動しながら喜びや達成感を共有することは、運動を継続する大きな要因となる。事例校においては、全校生徒が一斉に活動することにより学年やクラスの枠を取り払ったり、1～3年生による縦割りで活動を実施することにより、上級生が下級生の指導役や目標となっている。中学生の時期は心身ともに大きな変化を遂げる時期であり、個体差も大きい。学年やクラスの枠を取り払うことで、個々に応じた集団を構成することができる。また、地域のスポーツクラブと連携することは、地域社会を通じた生涯にわたっての運動・スポーツの継続へと発展するといえる。

4. 生徒の自主的な活動としての位置づけ

生徒自らが体育委員や体力リーダーとして運営することにより、活動するもの全員が当事者意識を持ち積極的な態度で運動・スポーツに取り組むことができる。中学校期になると、運動・スポーツを行うことが単に楽しいだけでなく健康にも寄与していることも理解できるようになる。事例校では保健体育科教員だけでなく全教員が運営のサポートにあたることで、全校活動としての一体感が伺える。また、学校が地域スポーツクラブと連携することにより、生徒が自主的に学外でも運動・スポーツができる環境づくりがなされている。

5. 課題や目標を設定した活動

個人カードの活動や新体力テストの結果を継続的に評価することにより、生徒の運動・スポーツに対する動機づけがなされている。また、ソーランや長縄跳び、駅伝大会などクラス共通の課題を持って取り組み、その成果を体育祭で披露したり、地域クラブが主催するスポーツフェスティバルにおいて小学生と交流するなど、課題や目標を設定することで日々の活動をより一層充実させている。

(まとめ)

事例校は、以前から年間を通じて「時間・空間・仲間」などを工夫・創出することにより運動習慣を身につけるための取組を実施している。運動・スポーツの実施状況については事例校平均と全国平均ではあまり差は見られない(表1参照)。また、運動・スポーツの実施時間については、女子においてその差は顕著であるが新体力テストの結果ほどの開きではない(表2参照)。したがって、事例校の工夫された取組による充実した運動内容とその習慣化が体力向上に影響したのではないかと考えられる。

表1：運動・スポーツの実施状況 (%)

	性別	ほとんど毎日	ときどき	ときたま	しない	無回答	計	体力テスト
事例校平均	男子	82.2	7.3	7.3	2.6	0.5	100.0	50.2
	女子	70.6	12.4	7.3	9.2	0.5	100.0	59.1
	全体	76.0	10.0	7.3	6.1	0.5	100.0	55.0
全国平均	男子	81.4	8.4	4.5	4.5	1.1	100.0	41.4
	女子	59.8	12.6	12.9	13.6	1.1	100.0	48.3
	全体	70.9	10.4	8.6	8.9	1.1	100.0	44.8

表2：運動・スポーツの実施時間 (%)

	性別	2時間以上	1～2時間	30～1時間	30分未満	無回答	計	体力テスト
事例校平均	男子	66.5	14.1	5.8	13.1	0.5	100.0	50.2
	女子	64.2	7.8	4.6	22.0	1.4	100.0	59.1
	全体	65.3	10.8	5.1	17.8	1.0	100.0	55.0
全国平均	男子	61.6	21.6	6.0	9.4	1.4	100.0	41.4
	女子	42.8	17.4	8.4	29.0	2.3	100.0	48.3
	全体	52.5	19.6	7.2	18.9	1.8	100.0	44.8