

# 楽しみながら 体力向上を図る 地域・校種間連携による取組

あきやま  
茨城県高萩市立秋山中学校

全校生徒数	219名(男子113名 女子106名)		
全クラス数	6	教職員数	21(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)	82.4%
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

平成17年度の新体力テストでは、県の平均を下回る種目が多く、学校全体として生徒の体力の低さが課題であった。また、陸上部のない本校は、陸上・駅伝に積極的に取り組んでいこうという雰囲気がなかった。

### 2 取組の目的

- ①「体力づくりの時間」を設定し、生徒全員で取り組むことにより、生徒一人一人の体力を高めるだけでなく、健康、体力向上への意欲や関心を高める。
- ②体育的行事を工夫し、保護者や地域の方々も楽しんで運動に参加・応援できるようにする。
- ③幼保小中連携を図り、多様に交流することを通して、健康や体力向上についての意識を高める。

## 取組の内容



### 1 体力づくりの時間（通年）

1年間を通して、部活動の朝練習前と放課後に15分間の「体力づくりの時間」を設定し、走ることを中心に様々な運動やトレーニング、行事に向けての練習を行っている。希望者には陸上や駅伝練習も行っている。

### 2 体育的な行事の工夫

#### (1) 「1年生歓迎！陸上クラスマッチ」(4月)

4月下旬に、1年生の歓迎と市陸上大会に向けての選考を兼ねて実施している。生徒全員が陸上種目を選択し出場する。また、学級対抗綱引きや連続8の字跳び、教員によるアトラクションを行い、楽しい雰囲気の中で、陸上競技に親しむことができるようにしている。

#### (2) 「体育祭」(9月)

体育祭では、幼保小中、保護者、教員が縦割りでリレーをする種目、昼休みに保護者と若手教員によるダンスの発表等があり、毎年盛り上がっている。生徒たちも、夏休み中に練習した「クラス別ダンス」の発表を行い、体育祭の大きな目玉となっている。また、最終種目である「ジェンカ」は、毎年多くの保護者や地域の方の参加があり、今年度は442名の保護者や地域の方が参加した。

#### (3) 「部活動対抗駅伝大会」(10月)

10月中旬に「部活動対抗駅伝大会」を行い、部活動ごとに大会へ向けた練習をすることによって、体力を向上させ、「駅伝競技」にふれる機会を作っている。

#### (4) 体づくり集会(2月)

2月はじめから中旬までを「体づくり週間」として、朝の「体力づくりの時間」や昼休み等を利用して、県

で奨めているスポーツチャレンジの種目（ダブルダッチ、チームジャンプ、連続8の字跳び、高鉄棒連続懸垂、短なわ連続二重跳び）の練習をしている。また、「体づくり集会」を行い、部活動対抗でそれぞれの種目を競い合い、「部活動体力チャンピオン」を決めている。

### 3 高萩市ユニット5事業（幼保小中連携事業）

高萩市では『豊かな心と健やかな体』を育成するために、幼保小中を中学校区ごとに5つに分け、校種間連携を進めており、本校も様々な活動を行っている。その中で健康や体力に関する活動は以下の通りである。

- ①幼保中連携→『外遊び交流』（園児が来校し、中学生と自由に外遊びを行う。）『幼稚園の運動会への参加』（中学3年生が運動会に招かれ、競技に参加する。）『凧揚げ交流』（園児が手作りの凧をもって来校し、中学生とともに凧揚げを行う。）
- ②小中連携→『保護者向け食育学習会』（小中の保護者を対象に、茨城県食育アドバイザーを講師に招いて食育指導を行う。）『中学生による陸上指導』（小学校の陸上記録会前に、中学3年生が小学校を訪れ、技能指導や記録会に向けての激励を行う。）

### ●工夫したこと

- ①体力づくりの時間には、新体力テスト結果（瞬発力・筋力・柔軟性・投力・走力等の低さ）を踏まえ、様々な運動（ジャンプ・筋トレストレッチ・ボールスローランニング）を選定し、体力の向上を目指した。
- ②学級・部活動対抗等で競い合うだけでなく、幼保小との連携や保護者・地域の協力により行事を盛り上げ、楽しい雰囲気の中で進んで運動に取り組むことを通して、体力を向上させようと努力した。

## 取組の成果



- ①体力総合評価のAB-DEの値が上昇し、平成22、23、24年度に県から「体力優秀賞」の表彰を受けた。
- ②行事に向けての練習や体力づくりに、意欲的に取り組む生徒が増え、陸上部がないにもかかわらず、陸上や駅伝に主体的に取り組むようになった。

## 今後の課題

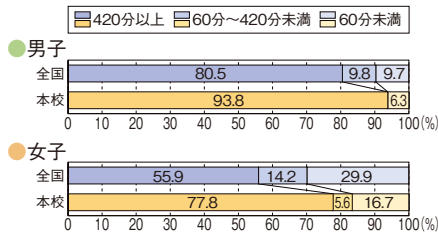


- ①冬場にも新体力テストを行い、体力向上の推移を自ら確かめ、新たな目標を立てる時間を設定したいと考える。
- ②運動実施時間や習慣が確立されていない生徒に対しては、スモールステップを踏みながら、徐々に体力や技能を向上できる資料の作成に取り組み、保健体育授業の工夫改善に努めたい。

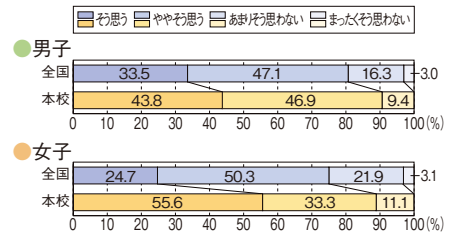
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	48.6	59.0
(5段階)総平均点	A	29.6
	B	44.4
	D	18.5
	E	3.7
	AB-DE	51.8
1週間の総運動時間(分)	1219.9	944.4
60分未満の割合(%)	6.3	16.7

●1週間の総運動時間の分布



●【質問16】できなかったことができるようになる



楽しみながら体力向上を図る地域・校種間連携による取組

体育的行事の工夫

1年生歓迎！陸上クラスマッチ



1年生への歓迎の言葉とクラスの団結の様子



共通男子1500mと学級対抗綱引きの様子

体育祭(縦割りリレー・ダンス・ジェンカ)



リレー後の記念撮影 各学級のダンス発表



保護者のダンス発表 地域の方とジェンカ

部活動対抗駅伝・体力づくり集会

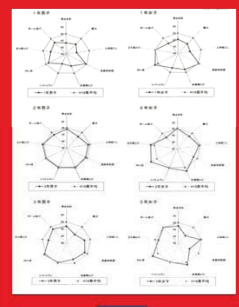


部活動対抗駅伝大会で競い合う各部の様子



体力づくり集会でダブルダッチと高鉄棒連続懸垂

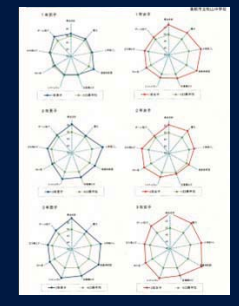
平成17年度新体カテスト



体力づくりの時間



平成22・23・24年度茨城県体力優秀賞



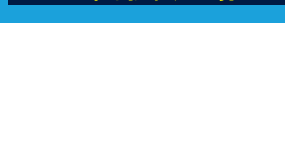
平成24年度北茨城市・高萩市合同陸上大会 総合優勝



平成24年度関東駅伝出場



平成25年度全国駅伝出場



幼保小中連携事業

外遊び・凧揚げ・運動会交流



幼保中 外遊び交流 幼保中 凧揚げ交流



幼稚園の運動会への中学生の参加

食育学習会・薬物乱用防止教室



小中連携 保護者向け食育学習会



小中連携 薬物乱用防止教室

小中陸上交流



各種目に分かれて中学生からの陸上指導



高萩市小学校陸上記録会前に中学生からの激励