

「ステップアップタイム」 で全校生徒、 体力アップ!!

いなかだて
青森県田舎館村立田舎館中学校

全校生徒数	191名(男子105名 女子86名)		
全クラス数	7	教職員数	21名(内体育教員1名)
運動部活動	6	運動部活動参加率(中学2年)	69.8%
地域の外部指導者の活用(年間延べ人数)			4人

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

本校は以前から運動部の活動が盛んで、各部活動とも大会等で好成績を収めてきた。しかし、新体力テストの結果は持久走やシャトルラン等、苦しい種目に対し全力で取り組まない、手を抜くなどの様子が見られ、記録も低いものであった。

また、最近では女子生徒の運動部への参加率が下がり、肥満傾向の生徒が増え、同時に保健体育の授業にも消極的な生徒が多くなる傾向が見られた。

2 取組の目的

- ①ステップアップタイム(清掃時体力づくり活動)を導入して、新体力テストの結果向上を図る。
- ②保健体育の授業において、全ての生徒に達成感や充実感を味わわせる。
- ③新体力テストの結果から、各自で個別のトレーニングメニューを作成し、授業前の補強運動に取り入れ、体力アップを図る。

取組の内容

D

1 ステップアップタイムについて

(1) ステップアップタイムの目標

平成23年度より清掃時間を各学級2班に分けて、清掃と体力づくり活動を15分間、1週間交代で行っている。「自分磨きの清掃活動と自分を高める体力づくり活動」を目標に活動している。

(2) 生徒の様子

活動は縦割りグループで行い、体育委員や3年生がリーダーとなって、運動が苦手な生徒たちに応援や励まし等の声かけをしている。その声援を受けて、粘り強く運動する姿が見られるようになった。また、3年生の頑張る姿を直に見ることにより、後輩も手を抜かず参加しなくては、という意識が培われている。その結果、運動経験が少なかった女子生徒でも、学期が進むにつれて、時間内に規定の距離や回数をクリアすることができるようになった。

2 保健体育の授業について

本校の校内研修では「小集団による学び合い学習」をテーマに、全教科の授業に取り組んでいる。保健体育の授業では、単元によってグループを適宜設定しながら、めあてに向けて取り組む過程を重点に評価する、ということを生徒に周知している。また、学習カードを活用しながら課題を確認したり、グループで話し合いをし、練習方法を工夫している。人とのかかわり合

いをもちながら授業を進めていることが、運動が苦手な女子生徒にとって積極的に授業に参加できる要因となっている。

3 個別のトレーニングメニュー作成

保健体育の授業では、年間を通して授業前にペアで補強運動を行っている。さらに各自で新体力テストの結果を分析し、調和のとれた体力向上を図るために、お互いにサポートし合いながら、個々のメニューを作成してトレーニングに励んでいる。

●工夫したこと

- ①ステップアップタイムでは、運動が苦手な女子生徒に対しては、種目によって距離や回数、強度を低く設定している。また、生徒同士がお互いに声をかけ合ったり、応援したりする雰囲気を作っている。その他、ステップアップタイムの種目を体育祭の競技に取り入れ、日々の活動への意欲を高めている。
- ②女子生徒は友達から手を差し伸べられたり、声をかけてもらうと頑張ろうとする傾向があるので、授業では生徒同士のつながりを大事にしながら、ペアやグループでの活動を柱に授業を進めている。また、学習カードで全生徒が自己評価を行い、それをもとに教員が個々にフィードバックすることで、運動が苦手な女子生徒の意欲を喚起している。
- ③新体力テストの部活動ごとの結果を体育館に掲示して、文化部の生徒も体力向上の意識を高めている。また、午前の授業が終了後、全員ジャージに着替え、昼休みに身体を動かしやすい状況を作っている。

取組の成果

Check

- ①運動すること、特に走ることに対して抵抗感が少なくなり、意欲的に取り組むようになった。
- ②平成25年度は、女子の1週間の総運動時間は全国平均よりも低いものの、体力合計点は52.7点であり、全国平均を4.4点上回っている。

今後の課題

Action

- ①ステップアップタイム(清掃時体力づくり活動)の内容を、新体力テストの結果から、より生徒の実態に合ったものに改善していく必要がある。
- ②小・中学校で連携し、情報交換や9年間の見通しをもった体力向上の活動を考える必要がある。

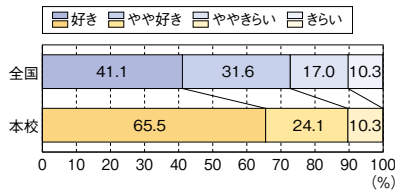
●女子の体力総合評価

(50項目)	A	39.3
	B	32.1
	D	14.3
	E	0.0
	AB-DE	57.1

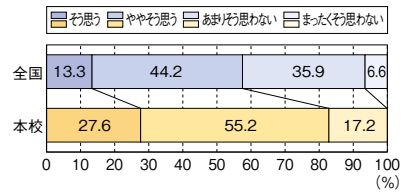
●女子の1週間の総運動時間と割合

	全国	本校
1週間の総運動時間(分)	610.3	594.8
60分未満の割合(%)	29.9	3.4

●【質問14】運動やスポーツが好き



●【質問22】授業では課題を設定、解決方法を選んだりしている



ステップアップタイム(体力づくり活動)

全校各学級を2班に分け、1週間交代で清掃と体力づくりを縦割りグループで実施。

夏季	月	火	水	木	金
Aグループ	長距離 男子1600m 女子1200m	100m インターバル	踏み台 ケンパー 長なわ跳び	ハードル ボール投げ タイヤ投げ	全校 マラソン
Bグループ	100m インターバル	長距離 男子1600m 女子1200m	ハードル ボール投げ タイヤ投げ	踏み台 ケンパー 長なわ跳び	



100mインターバル



ハードル跳び越し



タイヤ投げ



ケンパー

楽しみながら
体力づくり!!

冬季	月	火	水	木	金
Aグループ	ラダー	ミニ ハードル	20m ダッシュ	シャトルラン	エアロビクス
Bグループ	ミニ ハードル	ラダー			



ラダー



ミニハードル



20mダッシュ



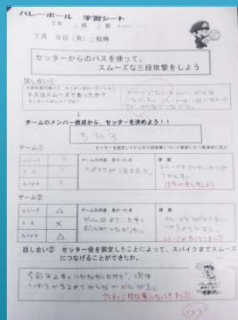
エアロビクス

皆でエアロビクスは
活気があります!

授業(小集団学習)

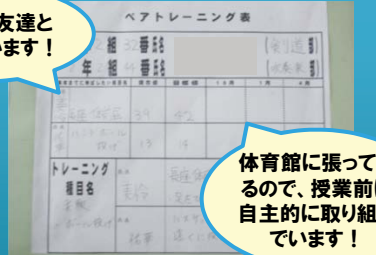


グループで学習シートを活用し、練習方法を話し合っています。運動が苦手な生徒を周りがサポートしています。



個別トレーニング

仲の良い友達と
協力しています!



体育館に張ってあるので、授業前に自主的に取り組んでいます!

個人ごとに自分に必要なメニューを作成し、お互いに切磋琢磨しながら、ペアでトレーニングに励みます。