

体づくりから始める健康づくり ～基礎的な運動能力の強化を目指して～

茨城県城里町立桂中学校

全校生徒数	149名 (男子77名 女子72名)		
全クラス数	8	教職員数	21名 (内体育専科3名)
運動部活動数	5	運動部活動参加率 (全学年)	73.1%
地域のスポーツ指導者の活用 (年間延べ人数)			0人

Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と目的

1 取組時の課題

本校の、新体力テストにおける長座体前屈の数値が近年県平均を下回っているという結果を踏まえて、柔軟性を高めることや、体幹を意識した運動を取り入れることが本校の課題と捉えた。また、体力の向上を図ると同時に、健康の保持増進を目指すためには、体そのものの動きやバランスを整えることが重要であると考えた。

2 取組の目的

- ①保健体育の授業、運動部活動、体育的行事等を連携させ、積極的に運動にかかわることへの動機付けや運動の機会づくりをする。
- ②運動部活動で、それぞれの競技の特性に適した体づくりを目的とした練習メニューを作成・実践し、生涯にわたって運動を行うための基礎的な運動能力の向上を図る。

Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

1 保健体育の授業

(1) 補強運動 (サーキットトレーニング)

主運動に入る前に、筋力・柔軟性・敏捷性アップや体幹を鍛えるために補強運動 (腕立て伏せ、腹筋、ジャンプ、馬跳び、バランス) を行っている。また、持久力を養うために学校敷地内にトレーニングコース (1周約650m) を設置し、授業前にコースを2周走り、その途中鉄棒に10秒間ぶら下がることで、筋持久力アップを図っている。

(2) ラジオ体操第1

ラジオ体操を体幹を鍛えるためには有効だと捉え、準備運動の一環として取り入れている。一つ一つの動きをしっかりと行うよう指導している。

2 昼休みの運動・スポーツ活動

生徒が自由に運動やスポーツに親しめるように、昼休みにグラウンドのサッカーやバスケットボールのゴールなどの施設を開放している。また、用具 (ボールなど) を昇降口の靴箱上に常備しておき、貸し出している。

3 部活動

種目の特性に合わせて、体づくりを主眼とした練習メニューを行っている。例えば、女子バスケットボール部では、股関節の柔軟性が向上するよう、大開脚や四股ふみを行っている。

4 体育的行事 (体育祭)

体育祭の種目に全学年学級対抗「8の字跳び」を実施している。1学期後半から、学級ごとに昼休みなどを使って練習を開始し、夏休みも早朝から行い、体育祭の本番に臨む。また、全学年で「全員リレー」を実施しており、3年生については、部活動を引退後も運動の継続ができるように、バトンパスや全力走の練習をする機会を多く設けるようにしている。今年度は、学年ごとに体づくりの動きを取り入れた演技を実施した。(1年：棒引き、2年：綱引き、2・3年タイヤ取り)

●工夫したこと

- ①生徒自身が記録をグラフに表すことで、自分の体力の現状を知ったり、継続的に目的をもって運動したりすることで、体力の向上や運動の機会の必要性を意識できるようにした。
- ②部活動では、それぞれの競技の特性に合わせた動きをリード、サポートできる体づくりのメニューを取り入れた。
- ③体育祭では、単純で簡単な動きの種目を設定することで、誰もが楽しみながら本気で競技に参加できるようにした。

Check ▶▶▶▶▶ 取組の成果

- ①新体力テストや体力づくりに意欲的に取り組む姿が多く見られるようになり、体力合計点は全国平均と比べて男子は7.5点、女子は7.7点上回った。
- ②体づくりに対する興味・関心が高まってきており、それが運動部活動への意識の変化・運動の習慣化にもつながっている。
- ③体育的行事に向けて自主的・意欲的な取組が増え、行事自体が大いに盛り上がった。

Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題

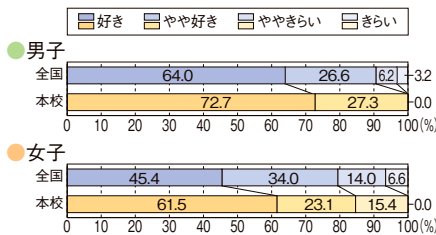
保護者の協力も得ながら、家庭において手軽で簡単な柔軟体操やストレッチ運動、ウォーキング・ジョギングなど、家族ぐるみで運動に取り組んでもらえるように働きかける必要がある。また、新体力テストの結果から、ハンドボール投げの測定値が低いので投力を高める運動やスポーツを紹介するといった取組を検討していきたい。

本校の結果

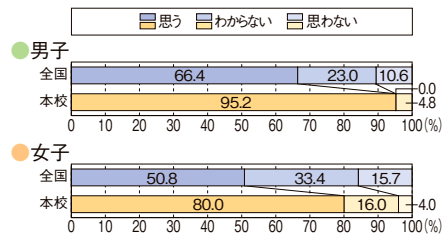
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	49.1	56.2
A	30.0	56.0
B	40.0	36.0
D	0.0	0.0
E	5.0	0.0
AB-DE	65.0	92.0
1週間の総運動時間(分)	1018.2	723.8
60分未満の割合(%)	0.0	15.0

●運動やスポーツが好き



●中学卒業後も自主的に運動やスポーツをしたい



保健体育の授業

～補強運動+コアトレ+ランニング+ラジオ体操第1～

「腕立て伏せ」→「腹筋」→「背筋」→「ジャンプ」→「馬跳び」→「バランス」
 ※体育館の時 終了後「ランニング」～「鉄棒ぶら下がり」～「ランニング」

ラジオ体操第1



昼休みの運動・スポーツ活動



体育的行事(体育祭)



部活動

～体力づくりを主眼とした練習メニュー～

