

体力づくりを目的とした部活動の取組

大阪府高槻市立第九中学校

School Data

全校生徒数	557名 (男子268名 女子289名)
全クラス数	20クラス (内特別支援学級5クラス)
教職員数	43名(内保健体育科5名)
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	4名

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

これまでの全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、男女ともに「運動する生徒」と「運動しない生徒」で二極化していることが本校の課題として挙げられた。特に「体育の授業以外に運動をしない」と答えた女子生徒は20%を超えていた。また、運動部活動に参加したいと思う条件として、「自分のペースで行うことができる」「練習日数、練習時間がちょうどよいくらい」と回答した生徒が多かった。

2 取組の目的

生徒の現状や課題などを踏まえ、体育の授業以外にも運動する機会を増やす取組を生徒のニーズに合わせて進めるために、平成28年度に新たな部活動として「体力アップクラブ」を創部した。

〔体力アップクラブの目的〕

個々の課題や目標に合わせて体力の向上を目指す。目的をもって自ら進んで活動でき、体力の向上に直接つながる部活動とする。

取組の内容

Do

1 活動時間

- ①体力アップクラブでは、週2回、朝7時30分から8時15分までの45分間を活動時間とし、放課後の活動は行っていない。
- ②長期休業中には、多くの生徒が参加できる日を水泳活動日として設定したり、郊外の自然の広場で運動する日を設けたりしている。また、希望者を募り、市内の駅伝大会に参加している。

2 活動内容

(1) 個人の目標設定及び活動計画表の作成

- ①保健体育の「体づくり運動」で学習した体の動きを高める運動を基本に、回数、頻度、強度などを個々の状況に合わせて計画している。
- ②計画を作成するときには、無理なく続けられ、楽しみながら取り組める内容となるよう助言している。

(2) 校舎周り・正門前の坂道ランニング

活動の始めに、個々のペースで行っている。

(3) 計画表をもとに個々の運動メニューを実施

補強運動やなわ跳び、ストレッチなどを始め、バドミントンやテニス、バスケットボール、サッカーなどのスポーツも行っている。

→ 工夫したこと

- ①週2回、朝の時間帯に行う活動としたことで、文化部の生徒や、習い事などをしていて放課後の部活動に参加できない生徒も入部できるようになった。
- ②顧問の了承があれば兼部も可能としているため、文化部を始めどの部活動の生徒も入部しやすくなった。
- ③体力アップクラブは引退を設定していないので、3年生は続けたい日まで活動できる。また、現在所属している部活動を引退してから体力の維持などを目的に新たに入部する生徒もいる。
- ④原則として大会や試合には参加しないので、運動が苦手な生徒でも安心して自分のペースで参加できる。

取組成果の評価

Check

- ①創部して3年目となり、部員は3年生28名、2年生19名、1年生28名の合計75名と、本校の部活動では最大の部員数である。そのうち女子が40名と、女子の運動部加入率が上昇した。
- ②活動している生徒からは、「自分でメニューを決めることができ、苦手なことに挑戦できる」「朝の涼しい時間に友達と一緒に活動できて楽しい」などの声がある。
- ③保護者からは、「クラブチームに入っていて、学校の部活動にこれまでは参加できなかったが、体力アップクラブに入部して友達が増えたようでよかった」「子供は自分自身のペースで運動できることに喜んでいる」などの声が上がっている。

今後の課題

Action

- ①定期的に新体力テストを実施し、自分自身の体力・運動能力の現状を把握できるようにする。
- ②一定の期間ごとに自分自身の立てた計画を見直すことなどにより、生徒が充実感や達成感を味わえるようにする。
- ③部員数が増加しているため、安全面も踏まえた活動場所を検討する。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

体力アップクラブを創部して、運動が得意な生徒だけでなく不得意と感じている生徒も「運動できる環境」や「運動する機会」を必要としていることが分かった。

生徒のニーズに合った環境や機会を提供したことが、自主的に運動に親しむ生徒の増加につなが

ったと考えている。また、途中で他の部活動をやめた生徒が運動できる場にもなっている。

週2日の朝45分間という活動ではあるが、多くの生徒が休まずに参加しており、自分自身で立てた運動の計画を地道に実践していくことで、運動の習慣化へとつながってきている。

体力アップクラブ



個人の目標設定

各生徒が自分自身の状況や課題をもとに、毎月目標を設定する

●自分を知ろう★	運動得意	得意・得意な運動	伸ばしたいところ
1週	サッカー	サッカー	伸びしろを伸ばす
1学期に目指す目標！			
1週間より得意になっている。			
★目標に向けてやること・活動内容★			
・毎朝スクワット			
5月	1週	2週	3週
6月			体力アップクラブ
7月			朝晩中間テスト②
8月			
9月			前期期末テスト
10月	体育祭		自分らしいダンス
11月			コンクール

活動計画表

毎日の活動計画を作成して、それをもとに運動を実施していく。顧問教員がコメントすることで、生徒の意欲を高めるようにしている

日	7日(火)	8日(水)	14日(火)	16日(木)
5	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
10	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋
15			体	
20	フライングドッグ	フライングドッグ	ロケット	力
25	スタンダード	スタンダード	スタンダード	テスト
30	フライングドッグ	フライングドッグ		
35			腹筋	腹筋
40	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋
45			背筋	
50	無し	無し	無し	無し

個々に運動メニューを実施

正門前で坂道ランニング



励まし合ってみんなで腹筋運動



自分のペースで校舎周りランニング



立地を生かした階段ランニング



体幹を鍛える運動



長期休業中にはプールでの運動も企画

