

体力向上にむけた 学校教育全体の取組について

広島県江田島市立江田島中学校

全校生徒数	140名(男子69名 女子71名)
全クラス数	7クラス(内特別支援学級 2クラス)
教職員数	18名(内保健体育科 2名)
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	2名

Plan…取組時の課題と目的

1 取組時の課題

★3学年の体力と二極化の傾向

平成29年度に実施した新体力テストの結果から、男子は、3学年において、長座体前屈・持久走・ボール投げに課題が見られる。女子は、3学年において、反復横跳び・立ち幅跳びに課題が見られた。また、全学年を通して、体力の二極化の傾向が見られる。特に、運動が「嫌い」「苦手」と感じている生徒が、運動の楽しさを知り、意欲的に運動に取り組めるようにする必要がある。

2 取組の目的

- ① 平成30年度の新体力テストにおいて、全種目の平均値を県平均値・全国平均値以上にする。
- ② 運動が好きと回答する生徒の割合を90%以上にする。

Do…取組の内容

☆運動に取り組む場の設定

年間を通して、保健体育委員を中心に体力の向上に向けた取り組みを行っている。体力づくりの実践として、業間運動を毎日約15分間行っている。本校の生徒は、投力・持久力・俊敏性に課題があり、課題の解決に向け「尽己の精神(己の力を出し尽くす)」で、1.2km走、ハンドボール・ジャベリックボール投げ、サーキットトレーニングを日替わりで学年ごとに実施している。



体力の向上に向けた環境の整備としては、生徒のニーズに応じて、タイヤ引き・壁打ちができる壁・トレーニングルーム等を設置し、体力の向上を図っている。

また、学校行事として、市内駅伝大会に出場したり、立志式の一環として地域の古鷹山登山(12km)やナイトウォーク(28km)を実施したりして、体力面だけではなく仲間と協力することや困難なことを克服する力など精神面の視点からも「体力」をとらえている。

☆生徒の「できた」を大切に授業展開

保健体育科の授業では、毎時間(10分)体力課題に応じた補強運動を行っている。(ラダーを使った運動・音楽を用いたリズム運動・腹筋・背筋・馬跳び・なわとび運動等)運動が苦手な生徒をなくすため、ルールの簡易化、声だしや応援を考えさせたりすることで、楽しい雰囲気の中で、生徒が「できた」と一つでも多く感じられるように授業展開を工夫している。

また、道徳教育の一環として実施する地域の海浜清掃及びマリンスポーツ体験などの活動を体力向上の目標達成とリンクさせながら行っている。



●工夫したこと

☆生徒が考え行う、主体的な活動

体力向上に関して生徒が主体的に取り組めるよう、特に業間運動では保健体育委員を中心に実施している。具

体的には、適宜内容の工夫・改善を行い、ゲーム(遊び)要素のある運動(8の字なわ跳びタイムアタック)や音楽を用いた運動を取り入れている。また、内容については、体力テストの課題解決に向けた運動を実施した。



☆自分のことを知る

体育の課題として、自分の体力テストの結果をまとめたり、保健体育委員の活動として、週一回のヘルスチェックを実施したりすることで自分の身体について考える機会を仕組んでいる。



Check…取組成果の評価

☆「運動が好き」な生徒が増加

運動が楽しいから体力が向上する

生徒が主体的に活動するようになったことがあげられる。約9割の生徒が「運動が好き」と答えるようになり、昼休憩にはグラウンドや体育館で積極的にスポーツに親しむ生徒が増え、体力向上に繋がった。平成30年度実施した新体力テストでは、昨年度の数値と比較した結果、県平均値・全国平均値を上回った割合が約92%となった。また、2・3年生においては全種目において県平均かつ全国平均値を上回る結果となった。

Action…今後の課題

☆体力テストA・B評価の割合を増やす

平成30年度実施した新体力テストの結果、県平均かつ全国平均値未満の種目は、男女共通して1学年の「反復横跳び」「ボール投げ」であった。また、一人一人の体力合計点を見てみると、体力の二極化が課題といえる。

依然として運動に苦手意識を持つ生徒がいるため、リズム運動やゲーム性のある運動を意図的に仕組むことで「運動が楽しい」と感じさせたい。その上で、課題である体力要素の克服に向け取り組んでいく。来年度は体力テストA・B評価の割合を70%以上にしたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ① 運動習慣が身に付く。
- ② 仲間と共に活動する楽しさを味わい、良好な集団づくりにつながる。
- ③ 「応援合戦」「合唱コンクール」などの行事に、辛い顔を見せず、熱心に頑張る姿が見られる。

