

# 自分の体力を把握し、運動の楽しさや喜びを味わいながら体力の向上を図る

熊本県宇城市立豊野中学校

全校生徒数	113名(男子64名 女子49名)
全クラス数	4クラス(内特別支援学級 1クラス)
教職員数	17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)	7名

## Plan…取組時の課題と目的

### 1 取組時の課題

- ① 体力テストの結果から  
昨年度、学校全体としては、全国、県平均をやや上回る結果だった。しかし、1年生男子は、7種目が県平均を下回っていた。体力合計点数は28.5で、全国と比較するとTスコア41.9であった。
- ② 運動や保健体育の授業に関するアンケートから
  - ・ 運動する習慣がある生徒と運動する習慣がない生徒の二極化が見られた。
  - ・ 授業のめあてを理解している生徒が約半数、振り返る活動の重要性を自覚している生徒は約30%であった。

### 2 取組の目的

自分の体力を把握し、運動の楽しさや喜びを味わいながら取り組める場面を設定することで、学校全体としての体力向上を図る。

## Do…取組の内容

### 1 保健体育の授業の工夫改善

- ① 新体力テストの結果から、自分の体力の状況を分析し、自分で実践できる体力向上プログラムを作成する。また、自己の課題を意識して授業に臨むことができるようにする。
- ② 体力テストを年2回実施することで、体力向上プログラムによる効果を「見える化」する。
- ③ 授業では、めあての提示と振り返りを確実に行うとともに、次時の活動も知らせることで、生徒が見通しをもって主体的に授業に参加できるようにする。
- ④ 準備運動(ブラジル体操)や主運動につながる体づくりでは、それぞれの動きのポイントを知らせ、動きの質(大きく、速く、力強く、正確に)を向上させ、体力向上につなげる。
- ⑤ 実技指導教室の講師と体力向上サポーターの専門的な技術指導を受けることで、生徒の運動への意欲や自己有用感を向上させる。

### 2 学校全体としての体力向上に向けた取組

- ① 運動の日常化、習慣化に向けた取組シートを長期休業中に配付し、優秀者の取組を掲示・表彰する。
- ② 体育委員会が中心となって運営する全校体育(週4回)を継続的に実施する。  
屋外…体力向上班(2,000m) 競技力向上班(3,000m)  
屋内…体育館(10分間走、ドッジボール)
- ③ 体育委員会主催のクラスマッチを年3回実施する。
- ④ 運動会の集団行動では、全校体育の時間も利用して、3年生を中心に自主的に練習できる環境をつくる。

## ●工夫したこと

- ① 体力テストの種目と体力要素の関連を具体的に説明し、体力向上プログラム作成の時間を確保した。
- ② 全校体育は体育委員会が出席状況を把握し、帰りの会等で学級担任とともに参加を呼びかけた。

## Check…取組成果の評価

- ① 自分の体力の現状に基づいて、体力向上プログラムを作成したことで、自ら体力向上に取り組もうとする意欲が高まった。同時に、体力向上のための長期休業中の運動の日常化、習慣化も図られた。
- ② 取組後のアンケートでは、ほぼ全員の生徒がめあての確認と振り返る活動の重要性を自覚することができており、学習意欲の向上につながった。
- ③ 平成29年12月に行った1年生男子の2回目の新体力テストの結果では、7種目県平均を上回ることができた。体力合計点数は28.5から37.6となり、全国・県平均を大きく上回った。
- ④ 実技指導教室の講師や体力向上サポーターの専門的な実技指導を受けることで、運動に対する意欲・関心が高まり、授業へ積極的に参加する生徒が増えた。



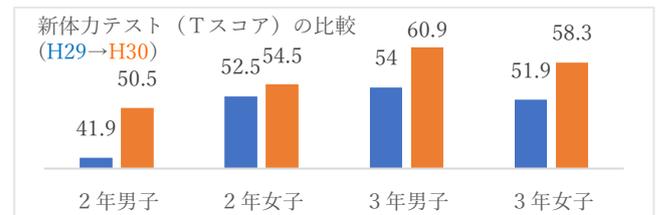
↑体づくり運動



↑器械運動

←実技指導教室の様子

- ⑤ 平成29・30年度の新体力テストの体力合計点数を、平成28・29年度の全国の値とのTスコアで比較すると、2年男子(41.9→50.5)、2年女子(52.5→54.5)、3年男子(54.0→60.9)、3年女子(51.9→58.3)となり、学校全体としての体力向上につながっている。



## Action…今後の課題

- ・ 全校体育の参加率が8割程度である。体力向上の意義を伝え、参加率9割を目指したい。同時に、体力向上に関する保護者への啓発を図る機会も設けたい。
- ・ 体力の現状把握と体力向上プログラム作成の時間を確保するとともに、複数回の体力テストも継続したい。
- ・ 体力とともに生徒の学習意欲も向上させるために、体力向上サポーター等の外部指導者の導入を検討する。

## ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・ 体力テストの結果が向上したことで自信を深め、他教科の授業等でも意欲的に学習する生徒が増えた。
- ・ 全校体育や集団行動の取組を通して、自分の与えられた役割を果たすとともに、周囲の仲間を思いやる心情が醸成されつつある。