

# 生徒が主体的に体力向上を めざす生徒の育成

テーマ	生徒が主体的に体力向上をめざす生徒の育成		
全校生徒数	111名(男子 60名 女子 51名)		
全クラス数	6	教職員数	25名(内体育科 0名)
体育推進教員名		畑中 実穂	

## 大分県津久見市立第二中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

◆日常生活の場面での運動習慣に個人差があり、特に柔軟性、持久力、投力といった項目に影響が出ていると考えられる。運動習慣をどのように確立していくかが課題である。

#### 2 取組の計画

- ① 体育の授業や部活動での補強運動
- ② 生徒会活動と連携した運動に親しむ場の設定
- ③ 生活習慣の実態把握と効果的な啓発
- ④ 食育授業の実施

### Do：実践内容

#### 1 体育の授業と部活動での実践

(1) 体育の授業での取り組み

- ①補強運動の実施
- ②体力測定の実施
- ③食育授業の実施

(2) 部活動での取り組み

- ①補強運動の実施

#### 2 生徒会と連携した実践

(1) 全校種目

- ①全校で長縄を実施(体育祭の全校種目)

(2) 朝活ストレッチ

- ①朝の会で柔軟性を高める運動を毎日行った

(3) クラスマッチ、昼休みの体育館開放

- ①学期に1回、学年別のクラスマッチを実施
- ②各クラス日替わりで体育館使用日を設けた

(4) 生活習慣振り返りアンケート実施

- ①保体委員が学期に1回生活習慣振り返りアンケート実施

### ●工夫したこと(&苦勞した点)

- ①体力テストを実施する前に、全国平均、過去の自分の記録を確認させ、目標値を決めてから測定を行った。
- ②全高平均値に見える化するために、マーカーやラインテープで印しをつけた。
- ③補強運動を部活動の中でも取り入れてもらった。
- ④柔軟性を高めるためにストレッチボードを各クラスに置き、日頃からストレッチに親しめる環境をつくった。
- ⑤生活習慣振り返りアンケート実施し、その結果を通信などでも周知した。
- ⑥食育授業を行い、日頃の食生活について振り返る活動を行った。

### Check：取組の成果

- ①補強運動や、目標値を設定したことで、体力テストの4種目(反復横跳び、長座体前屈、立ち幅飛び、50m走)で全国平均を上回る種目の割合が、1学期よりも伸びた。
- ②生徒会と連携するなど、生徒主体で取り組むことで生徒の意識が向上した。
- ③振り返りアンケート実施したことで、PDCAサイクルが自然とできた。

### Action：今後の課題

- ①学校以外の時間での運動習慣をどう確立させるか。
- ②ICTの活用と運動量の確保
- ③女子(特に中3)の運動習慣

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・自己肯定感(わかる、できる実感)
- ・運動愛好家の増加
- ・授業への意欲向上
- ・生涯にわたっての運動習慣の確立



朝活ストレッチ



ストレッチボード活用



食育授業



補強運動



長縄