

## 家庭・地域との連携による体力向上

呉市立倉橋中学校  
生徒数 74人  
TEL 0823-53-0019

### 実施目的

- 1 保健体育科の授業、部活動、体育的行事を充実させ、楽しみながら体力向上を実現させる。
- 2 新体力テストの記録を基に、全国平均や県平均の記録と比較しながら、自己の体力向上に関心をもたせる。
- 3 家庭・地域の協力を得て、生活習慣、運動習慣についての意識を高め、体力向上を実現させる。

### 実施内容

- 1 保健体育科の授業における取組
  - (1) 保健体育科の授業で、課題となる体力要因を高める準備運動や補強運動を計画的に行う。
  - (2) 生徒が授業の内容を楽しく感じ、夢中になって運動する授業展開を実践する。
  - (3) 体育館に新体力テストの全国平均や呉市の各種目別のランキングを掲示し、自己の体力向上への意欲を高める。
- 2 部活動への積極的な参加
  - (1) 生徒全員が部活動に所属している。そのうち9割以上の生徒が運動部であり、毎日、積極的に参加し、活動している。
  - (2) 年間を通して、全部活動で早朝練習を実施し、筋力・全身持久カトレーニング等を重点的に取り組んでいる。
  - (3) 休日や平日の放課後には、外部指導者や保護者と連携し、1～2時間程度、定期的な練習が行える環境を整えている。

### 主な成果

- 1 新体力テストに向けて各測定場所に男女別、学年別、項目別の全国平均より高い目標値を掲示することで、自己の記録に関心・意欲をもち記録に挑戦する生徒が増え、自校の昨年度、全国平均を上回る項目が増加した。
- 2 保健体育科の授業では、ゲーム的要素を取り入れた練習やペア・グループ学習により、生徒が積極的に運動に取り組み、運動量が増した。

- 3 各駅伝大会への積極的な参加
  - (1) 駅伝大会の練習において体力と意欲の向上を図る。
  - (2) 希望する生徒が参加し、全校生徒の代表として12月～2月に行われる駅伝大会に参加する。
- 4 家庭・地域との連携
  - (1) 生活習慣・運動習慣等、体力向上と健康維持の関連性についての啓発を行う。
  - (2) 保小中学校合同運動会で地域・保護者・親子の参加の種目を多く計画する。
  - (3) PTAが主体となり、球技大会を開催し、スポーツの楽しさや関心を高めるとともに、親子が触れ合う機会を設ける。

### 実施上で工夫したこと

- 1 保健体育科の授業を実施する上で、運動が得意ではない生徒への指導や運動の学習場面を十分に準備し、適切な運動量を確保した。また、長期休業中の課題にスポーツ観戦レポートを作成させ、運動に興味・関心をもたせた。
- 2 新体力テストに向けて、各測定場所に男女別学年別、種目別の全国平均を掲示し、意欲の向上につなげた。
- 3 年度当初に部活動懇談会を開催することで部活動の指導方針や年間活動計画について保護者の理解及び対外試合等への協力を得ることができ、生徒の意欲の向上につながっている。
- 4 生活習慣アンケート（朝食の摂取、睡眠時間等）を学期に1度実施し、現状把握及び改善に努めた。

- 3 地域の外部指導者や保護者の協力により、休日や放課後の練習を充実させることができ、各種大会で優秀な成績を収めた。  
ソフトテニス部男子は、県選手権大会個人及び県総体団体に出場、ソフトテニス部女子は県選手権個人に出場した。

- 4 保護者との連携した取組により、運動が苦手な生徒も積極的に親子球技大会に参加し、運動することができた。



握力測定

新体力テストの測定場所に全国平均を掲示



体力づくりコーナーの掲示

体力向上に向けて意欲の高揚



部活動の活性化

県選手権大会・県総体出場



地域の駅伝大会

全身持久カトレーニングの成果を発揮



保小中学校合同運動会

地域・保護者と連携



親子球技大会

ビーチバレーボールで対戦

### 全校生徒における総合評価A Bの割合 (%) の推移

