

# 可能性は、無限大 The sky is the limit!

三次市立君田中学校  
生徒数 33人  
TEL 0824-53-2008

実践内容

## 実施目的

新体力テストにおいて、シャトルランなどの持久力と立ち幅跳びなどの瞬発力に課題があったが、運動の基本である「持久力の向上」にポイントを絞り、1年間を通して体力アップを図る取組を計画した。  
また、小中一貫教育の観点から、小中合同運動会や小中マラソン・駅伝大会の合同の行事を企画して、9年間を通じた体力アップを図ることとした。

## 実施内容

### 1 持久走への取組

#### (1) 5分間走

毎週木曜日の放課後、部活動前に全員で実施する。雨天時は体育館で実施する。生徒はトラックを自己のペースに応じたスピードで走る。そして、走った周数を記録に残し、自己の力を把握するとともに次回目標を設定し、意欲を高める。

#### (2) タイムトライアル

(学期に1回以上の実施)

学校周辺の道路を活用し、男子は1500m、女子は1000mを走って個々の記録を計り、全員に記録賞を渡す。

#### (3) 小中マラソン・駅伝大会

##### ★マラソンの部

小学校1・2年生 1km

小学校3・4年生 1.5km

##### ★駅伝の部

小学校5・6年と中学生で駅伝チームを組む。1km, 1.2km, 1.5km, 2.4km, 3kmの5区間で競う。

### 2 保健体育科の授業での取組

毎時間実施する準備運動の中で、補強運動、3分間走を行った。

### 3 部活動での取組

男子は野球部・卓球部、女子はソフトテニス部・バレーボール部のいずれかの部へ所属し活動を行っている。早朝や放課後、休日の練習を積み重ね、他校との練習試合を行い、スキルアップに努めている。また、小学校6年生を対象に部活動体験を実施し、活動の内容や取り組む姿勢を伝えたり、入学後の部活動に対する意欲付けを行ったりした。

### 4 食育の推進

小中が連携した取組として、家庭の協力を得ながら、朝ごはんの大切さを意識してもらうための、「朝ごはんレシピ」や食への関心を高める「食の標語づくり」等を行った。

また、小中合同の食育だよりを発行し、保護者の意識も高める取組を行っている。

## 実施上で工夫したこと

- 5分間走は、部活動ごとに集めて部の結束力が高まるようにした。また、部長が輪番で号令と体操の模範を行い、リーダーとしての意識が高まるようにした。
- タイムトライアルは、学期に1回実施した。実施後に前回の記録と比較できる自己評価票を作成して力の向上を視覚化したり、全員に記録賞を渡したりすることで、生徒の自己肯定感の向上と意欲の喚起を図っている。

## 主な成果

- 2回目のタイムトライアルでは75.8%の生徒の記録が上がった。5分間走でも、自己のペースで走り、自己記録更新へ挑戦しようとする生徒が増えた。
- 小中マラソン・駅伝大会では、事前にグループで目標や走る区間を話し合う時間を設けた。中学生は、先輩としての自覚が高

- まり、チーム内で協力することの大切さを学ぶことができた。
- 部活動の大会においても、活躍することが増えた。日々の取組が成果として現れたことで、放課後の部活動だけでなく朝練習にもより積極的に取り組むようになった。



5分間走の準備体操

リーダー意識の醸成



5分間走

持久力アップ



タイムトライアル

持久力アップ



小中マラソン・駅伝大会

持久力アップ



補強運動

筋力アップ



部活動体験

小中連携

## 全校生徒における総合評価A Bの割合 (%) の推移

