

# 地域・保護者・小学校連携による体力づくり

三原市立幸崎中学校  
 生徒数 57人  
 TEL 0848-69-0004

## 実践内容

### 実施目的

- 1 保健体育科の授業や部活動によって日常的・継続的に体力を高める。また、体育的行事を通して運動することの楽しさを味わう。
- 2 新体力テストの記録から自己の体格や体力について興味をもち、県平均や全国平均と比較することで体力向上への意欲を高める。
- 3 地域に対し、生徒の体力の現状を知ってもらうことで体力向上を食生活・健康面を含め多面的に実現する。

### 実施内容

- 1 保健体育科の授業
  - (1) 新体力テストの結果から本校の課題を分析し、筋力・柔軟性・持久力を重点課題として保健体育科の授業の中で継続的に取り組んだ。
  - (2) 新体力テストの県平均や全国平均を体育館の見やすい位置へ掲示し、自己の課題を明確にして意欲・意識を持って取り組めるようにした。
  - (3) 体育の授業前に毎時間、次の運動を取り入れた。
    - ・ランニング  
授業場所がグラウンドの時は外周2周、体育館の時はオールコート3周を授業の前に毎回走る。
    - ・筋力トレーニング  
内容は腹筋・背筋・腕立て伏せ・馬跳びの4種目を1年生10回、2年生20回、3年生30回行う。
- 2 部活動の取組を通して
  - (1) 生徒全員が部活動へ所属しており96%が運動部で毎日活動している。

- (2) 全部活動の共通冬季練習メニューとして持久走を入れて体力づくりを図り、部活動の枠を超えて合同のランニング中心の練習を行っている。
- (3) 練習試合・社会体育主催試合・地域幸崎町体育協会との練習など校外での活動に多く参加することで自己の課題発見や体力アップにつなげる。
- 3 地域・保護者、小学校との連携の中で
  - (1) 入学時の体格が県や市平均より大幅に小さく、それに伴い体力もついていない実態を保護者や地域の役員が集まる会で毎年説明している。まずは体格を育てる食生活と運動の実施をお願いしてきている。
  - (2) 中学校と町民による合同運動会の開催を始めて7年目となる。生徒は地域の方々に見守られ、鍛えられて育ってきている。
  - (3) 小中連携授業を始めて4年目となり、週1回は小学校へ出向きチーム・ティーチングで指導している。楽しく体を動かすことで、運動への興味付けや体力・技術向上の意欲付けに繋がっていくと考える。
  - (4) 幸崎町体育協会主催の町内対抗運動会やマラソン大会、地域自治会主催の体育行事に積極的に参加している。

### 実施上で工夫したこと

- 1 新体力テストの生活習慣アンケートや校内の道徳・生活アンケートで得た食事や睡眠・運動の実態を集約して保護者懇談会や学校保健委員会で説明し、改善をお願いしている。
- 2 持久力をつけるため各運動部に依頼して冬季トレーニングに長距離走を組み入れた。2～3の部が合同練習を計画しロードトレーニングを一緒に行うなどして意欲を高めるような取組を考えた。また、定期的に記録を計って個人の伸びを評価している。

### 主な成果

○部活動では  
 自主的に練習メニューの中に長距離走を位置づけることにより、冬季は毎日走り込みを行うようになってきた。また試合の後半で体力負けすることが多かったが、継続したトレーニングや他の部との合同トレーニングを実施することにより、試合終盤まで動ききれる力が付いてきている。  
 持久走と筋力トレーニングやサーキット

レーニングを組み合わせることで、遠投の飛距離が着実に伸びた。また、基本練習や声を出すことを繰り返し行うことで長いラリーでも集中を切らさない力が高まってきている。  
 ○地域・保護者との連携では  
 幸崎中学校の生徒の現状を知ってもらうことで、家庭内では食生活の改善、地域ではスポーツ少年団の練習内容に工夫がなされるなど、地域一体となって生徒を育てようという雰囲気生まれている。



新体力テストの測定の様子  
 全国平均・県平均値を掲示して意欲を高める



体育の授業で行っている体力づくり  
 3年生は腹筋・背筋・うで立て伏せ・馬跳びを30回



部活動の活性化  
 県選手権大会・県総体へ出場



町民との合同運動会(7回目)  
 町内4チームに分かれて優勝旗の争奪戦



毎年開催される幸崎町体育協会主催のマラソン大会  
 小学生・中学生と地域の足自慢と一緒に走ります



PTA球技大会  
 生徒と保護者がチームを作って戦います

### 全校生徒における総合評価ABの割合(%)の推移

