

主体的に体力づくりに取り組む ～課題の分析と目標設定による意識化～

三次市立甲奴中学校
生徒数 69人
TEL 0847-67-2200

実施目的

学校経営中期・短期目標に体力向上を位置づけ、部活動の充実と基礎体力の向上を図っている。新体力テストを実施するに当たり、保健体育科の授業において目標を設定している。上体起こし、20mシャトルラン、立ち幅跳び、50m走、反復横跳びにポイントを絞り、1年を通して体力アップを図る取組を計画実施した。また、部活動においては、早朝練習及び全ての部活動の導入でランニング等を取り入れている。

実施内容

1 課題種目での取組

「20mシャトルラン」

体育の授業や部活動の導入時、ランニングなど走り込みを重点的に行う。

「立ち幅跳び」

体育の授業の導入部分で行うストレッチや筋カトレーニングにおいて、ジャンプを取り入れたトレーニングを行う。

「50m走」

授業や部活動において、ダッシュを取り入れたウォーミングアップを行う。

「反復横跳び」

俊敏性を高めるため、授業や部活動においてラダーを使ったトレーニングを行う。

2 保健体育科の授業での取組

保健体育科の時間に、レーダーチャートによる個人の課題分析と目標設定をさせている。

個々の体力に必要な課題について、どのようなトレーニングをしたらよいかワークシートに記入した内容を基に、体力づくりの方法を考えさせる。

3 部活動での取組

男子は野球部、陸上部、ソフトテニス部、女子はソフトテニス部、バレーボール部、陸上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、リーダーを育成し、自主トレーニングを継続している。

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体験を通して知らせ、入学後の部活動に対する意欲付けを行った。

4 三点固定の推進

基本的な生活習慣定着のために、生徒に「勉強開始時刻・就寝時刻・起床時刻」の三点固定の指導を行っている。全校で指導するとともに保健体育科と家庭科で重点的に指導している。また、家庭科を中心に食育の面からも体力向上に取り組んでいる。

三点固定は保護者連携も大切にし、保護者会等で啓発を行っている。また、定期的に生徒アンケートで実態把握をして、生徒が三点固定をより意識して、実践することにつなげている。

実施上で工夫したこと

- 秋に再度、課題種目の体力測定を行い、進捗状況を明らかにした。
- 体力がAランクもしくは上位者の生徒を校内掲示して意欲の喚起を図った。
- 廊下に握力を強くする道具や握力計を常設し、トレーニングや計測がいつでもできるようにした。
- 廊下に立ち幅跳びの目標点を示し、常に意識づけを行った。

主な成果

○ 課題種目の減少

- 平成26年度課題種目
上体起こし、20mシャトルラン、立ち幅跳び、50m走、反復横跳び
- 平成27年度課題種目
20mシャトルラン、持久走、立ち幅跳び

○ 毎日カップ優良賞受賞

毎日新聞社が主催する第29回毎日カップ「中学校体力づくり」コンテストにおいて、4423校がエントリーした中で、39校の中に入賞することができた。昨年度までは2年連続、努力賞に入賞していたが、今年度はさらに上位の優良賞となった。



毎日カップ優良賞

学校玄関への設置による意識づけ



握力ランキング

校内廊下への掲示による意識づけ

種別	学年	順位	氏名	握力
女子の部	1	1	山田(2)	4.7kg
	2	1	山田(2)	4.7kg
	3	1	山田(2)	4.7kg
	4	1	山田(2)	4.7kg
	5	1	山田(2)	4.7kg
男子の部	1	1	山田(2)	5.2kg
	2	1	山田(2)	5.2kg
	3	1	山田(2)	5.2kg
	4	1	山田(2)	5.2kg
	5	1	山田(2)	5.2kg

新体力テスト全種目ランキング

校内廊下への掲示による意識づけ



授業導入時の補強運動・ペアストレッチング

保健体育科の授業導入時に体力向上



握力アップコーナーの設置

握力アップコーナーの設置



立ち幅跳びランキング

校内廊下に設置し計測

全校生徒における総合評価A Bの割合 (%) の推移

