

和心，礼節をたいせつにし，  
人にやさしくまじめに生きる生徒の育成  
＜和心・礼節・進取＞

東広島市立中央中学校  
生徒数 638人  
TEL 082-431-5055

実践内容

実施目的

- ①生徒が各自の実態を把握し，課題を見付け主体的に活動できる授業づくりを行う。
- ②異年齢集団での取組を通して，仲間と協力し競争する中で，生徒が意欲的に運動に取り組む態度を育成する。
- ③学校，家庭，地域で子供の体力向上に努める。

実施内容

1 保健体育科の授業での取組

(1) 「体づくり運動」の充実

準備運動・補強運動で，各単元，競技の特性に合った運動を取り入れ，体力を高める運動を実施している。(ストレッチ，ボール投げ，腕立て伏せ，腹筋，馬跳び，ダッシュなど)

(2) 新体力テストの結果の分析

新体力テスト実施後のデータを基に，自己の体力の現状を把握・分析し課題を見付けさせ，新たな目標をもって運動に取り組めるようにした。

(3) 新体力テストを活用した授業

新体力テストの持久力の結果から，個々に目標タイムを設定させ，男子1500m走・女子1000m走を実施している。

2 学校行事との関連付け

(1) 「お弁当コンクール」の実施

年2回「お弁当コンクール」を行い『食』に対する関心をもたせ，体づくりへの関連性に気付かせ，日々の食の大切さを考える機会を設定した。

(2) 「体育大会」での取組

今年度から，全校縦割り団をつくり，3年生をリーダーとして自主的に練習などに取り組ませた。運動が苦手な生徒も，相互

にアドバイスをを行い，協力することで運動に対する意欲がわき，体力向上につながった。

3 部活動での取組

(1) 部活集合

部活動時間の確保，練習に向けての意欲向上のため，毎日部活集合を行っている。リーダーを中心に「挨拶・声出し」を行い，練習に向かう心の準備をするとともに，全員がそろってすぐに練習できるようにしている。

(2) 朝練の取組の充実

各部活動の顧問が，生徒の体力の実態について把握し，サーキットトレーニングや，体幹トレーニング，走り込みなどを行い体力や技術の向上に取り組んでいる。また，各顧問が練習方法などの情報交換なども行っている。

4 健康安全委員による体力づくりの啓発

昼休憩にボールの貸し出しを行い，グラウンドを利用し積極的に体を動かすよう呼びかけている。

実施上で工夫したこと

- 新体力テストの結果が良かった生徒の記録を掲示するとともに，来年度の目標を決めさせ，課題を克服するような取組にした。
- 体育大会での取組として，プロのダンサーを招聘し，本格的に指導を行った。踊ることへの抵抗感がある生徒が多かったが楽しく体を動かすことを体験し，意欲的に活動することができた。
- 持久走の授業に合わせて，部活動の取組として，運動部だけでなく，文化部にも持久走を取り入れるように呼びかけ実施した。

主な成果

- 自分の課題を見付け，目標をもたせる授業づくりを行うことで，生徒が主体的に活動する場面が増えた。
- 3年生を中心とした全校縦割り活動を実施することで，自主的な活動へつながった。また，苦手な競技でもお互いに競争して取むため，運動に対する意欲が高まり，体力の向上にもつながった。

○お弁当コンクールを通して，学校が保護者や地域と連携し，学校教育活動だけでなく，日常生活から生活習慣を見直すことができた。

○昼休憩に，グラウンドで運動する生徒が増えた。



「体づくり運動」の充実  
授業で必ず補強運動を取り入れている



新体力テストを活用した授業  
男子1500m女子1000m走のタイム測定に取り組んでいる



校内お弁当コンクールの風景  
体づくりには「食」が大切であることを意識させる



先輩からの指導で上達した縦割り行事  
3年生を中心に練習に取り組んでいる



部活集合・朝練習の様子  
全員で声出しを行い練習に向かう心の準備をする



昼休憩にグラウンドで遊んでいる様子  
健康安全委員を中心に活動を行っている

全校生徒における総合評価A Bの割合 (%) の推移

