

文武一体 ＜力ある人間の育成＞

東広島市立八本松中学校

生徒数 468人

TEL 082-428-0202

実践内容

実施目的

- 生徒全員が真剣に本気で、新体力テストに取り組む。
- 保健体育科授業の充実とともに、部活動への積極的な参加を通して、身体活動を増加させ、体力の向上を図る。

実施内容

1 保健体育科の授業での取組

○準備運動の充実

毎時間、主運動を行うための準備運動の内容をセレクトし、サーキット形式で10分間程度行わせたり、柔軟性を高めるためのストレッチを丁寧に行わせたりした。

○体育分野の領域の中での工夫

持久力アップのために

冬季に持久走を扱った授業を8～10時間ほど設定した。欠席や見学の生徒も、放課後等を使い、日を改めて決まった回数を必ず走らせた。(冬季休業中の課題は20分程度のジョギング)

投力アップのために

球技の授業では、バレーボールやバスケットボールを使い、遠投に取り組ませた。

瞬発力アップのために

陸上競技(短距離走)の授業前に、膝抱えジャンプや坂道ダッシュ等に取り組ませた。

2 部活前集合の実施

- 放課後、部活動が始まる前に、全校生徒が部活ごとに整列し、「八中生徒8つのスローガン」等を唱和し、部活動を行うに当たっての意識の高揚につなげた。

3 積極的な部活動の取組

- 運動部に入部する生徒が多く、朝7時過ぎから多くの生徒が早朝練習に取り組んでいる。
- 放課後は、各部ごとに出欠を確認した後に、その日の練習の目的を確認し、活動に入るようにしている。
- 毎年多くの部が市内大会で優勝し、地区大会や県大会でも優勝する部が出ている。そして半数近くの運動部が中国大会・全国大会へ出場している。

4 食育の推進

知・徳・体を育むために基礎となるものが「食育」であるという認識のもと、食に関する指導の充実に努めた。今年度も授業での取組はもちろん、大学の先生を招聘して部活単位で生徒への栄養指導にも取り組んでいる。

5 課題発見・解決学習の推進

授業において「課題発見・解決学習」を取り入れることにより、生徒が主体的な学びを通して、各自の課題を協働して解決できるよう取り組んでいる。

実施上で工夫したこと

- 保健体育科の評価の工夫として、毎時間の目標に対する振り返りを常に行わせ、生徒の運動に対する意欲が向上するように工夫している。
- 全員が真剣に本気で取り組めるように新体力テストを授業で実施する際に、行い方の説明だけでなく、体力の必要性や体力を高める意義などの話を聞いてから、新体力テストに取り組ませた。
- 各項目の得点表を生徒に見せ、生徒に各自で明確な目標を持たせてから新体力テストに取り組ませた。また、生徒に昨年度の自分の記録を確認させ、その記録を超えることを目標に設定できるようにした。

主な成果

- 様々な取組を行うことが、部活動の大会等において、結果につながっているため、生徒の自己肯定感が高まってきた。
- 自己の目標だけでなく、先輩の記録を目標にし、その記録を超えるために、自ら積極的に取り組む生徒が増えた。

- 授業だけでなく、何事に対しても進んで取り組もうとする姿勢が、学校の落ち着いた雰囲気を作り出している。

- 毎年、体力向上に向けた計画的、継続的な取組を通して、先輩達に追いつき、追い越せという生徒の意識が伝統として育まれつつある。



持久力アップのために
ペース走に取り組んでいる場面



投力アップのために
バレーボールの遠投に取り組んでいる場面



瞬発力アップのために
坂道ダッシュに取り組んでいる場面



柔軟性アップのために
ブリッジに取り組んでいる場面



筋力アップのために
鉄棒の逆上がりや懸垂に取り組んでいる場面



部活前集合
部活動の前に意識を高揚させている場面

全校生徒における総合評価A Bの割合 (%) の推移

