

Strive hard ～努力の先に輝く未来～

尾道市立日比崎中学校

生徒数 294人

TEL 0848-22-6513

実践内容

実施目的

- 1 保健体育科の授業や部活動を工夫し、生徒が体力向上のために、主体的に活動できるようにする。
- 2 体育大会や学級レクリエーションなどで、仲間や先輩、後輩と交流し、運動することの楽しさを味わうとともに、生徒が互いに支え合う集団を育成する。
- 3 体力向上と規則正しい生活習慣の関連性を理解させ、自分の生活を律することができるようにする。

実施内容

1 保健体育科の授業での取組

(1) 補強運動の充実

毎時間の導入で、各単元の運動種目の特性に合った補強運動を取り入れ、体力向上を図っている。

(2) 新体カテストの結果分析

新体カテストの県平均、全国平均値と各自の記録を生徒に比較させ、各自の体力課題を意識しながら、各測定項目に取り組むことができるようにしている。

2 部活動の取組

(1) 各部長を中心とした主体的な活動

部長会を定期的に行い、各運動部活動に具体的な目標を設定させ、その目標を校内に掲示することで、生徒の意欲向上を促している。

(2) 全部活動一斉持久走

3学期の放課後は、毎日、全部活動一斉持久走を行い、課題としている全身持久力の向上を図っている。

3 生徒会レクリエーション部の活動

(1) 昼休憩のボールの貸し出し

昼休憩にボールの貸し出しを行い、生徒が積極的に運動する機会を設けている。

(2) 学級レクリエーション

学期に1回、ミニ運動会や球技大会などを企画・運営し、生徒同士が交流することで、運動が苦手な生徒も運動に親しむことができるようにしている。

4 学校行事との関連

(1) 体育大会での取組

本校では入場行進にこだわっている。行進という、簡単そうであるが、腕を肩の高さまで上げ、膝を90度まで引き上げる動作をやり続けるのは至難の技である。体を動かし続ける体力はもちろんだが、強い心も必要である。鍛えられた心をもって運動に取り組むことが、体力の向上につながる。

また、赤組、白組の縦割りの集団をつくり、3年生のリーダーを中心に、演技の構成や競技の練習計画を考えさせ、主体的に運動に取り組むことができるようにしている。生徒同士が協力し、励まし合いながら練習を進めることで、生徒の忍耐力が培われるだけでなく、体力の向上にもつながっている。

(2) お弁当の日の実施

年に3回、生徒が自分の昼食を作る。毎回、様々なテーマを設定し、栄養について知識を深め、体づくりと規則正しい食生活との関連性に気付かせる機会にしている。

(3) 養護教諭による保健指導

学期に1回、全校生徒を対象に、養護教諭が保健指導を行う。栄養、運動、睡眠の知識だけでなく、スマートフォンや化粧品などが身体に与える影響をはじめ、様々な角度から健康について、生徒に考えさせることができるように工夫している。

実施上で工夫したこと

- 生徒の意欲を向上させるために、一斉持久走で走った距離が長い生徒や、持久走(1500~2000m)のタイムトライアルの記録が良い生徒の名前をランキング形式で掲示した(掲示するのは、男女それぞれ上位20人のみ)。
- 体育大会に向けて、1、2年生を3年生が指導できるように、全体練習開始の2週間前から、3年生のリーダーに練習内容や計画を考えさせた。全体練習が始まって、始業前と放課後にリーダーを指導し、生徒が自分たちで大会を作り上げていくという意識を持たせるようにした。
- 各運動部活動に、体力向上のための各種トレーニングを取り入れるように呼びかけた。

主な成果

- 授業や部活動で、目標を明確に提示し、各種運動のねらいや効果を理解させることで、生徒が意欲的に活動できるようになった。
- 体育大会で、縦割り集団を作り、3年生のリーダーが後輩を指導するように仕組むことで、よりよい活動にするために、生徒が自分の課題を見付け、解決のための方策を考えるようになった。

- 生徒会レクリエーション部が、生徒全員で楽しめるような学級レクリエーションを企画・運営することで、運動が苦手な生徒も運動に親しめるようになった。また、運動が得意な生徒が苦手な生徒にアドバイスをしたり、サポートしたりすることで信頼関係が深まり、生徒の運動・スポーツ活動への意欲が高まった。



補強運動

年間を通して体力づくりを行っています



全部活動一斉持久走

各部活動が互いに刺激し合い、全身持久力を向上を図ります



学級レクリエーション大会

楽しく運動するきっかけになっています



保健指導

栄養、運動、睡眠など様々な角度から健康の大切さを学びます



持久走上位20名

毎時間タイムを更新し、生徒の意欲向上を図っています



体育大会入場行進

「腕を肩の高さ」、「膝を90度」にこだわっています。

全校生徒における総合評価A Bの割合 (%) の推移

