

# 楽しく競って鍛え抜く！ ねばり強く最後まで！

呉市立東畑中学校  
生徒数 169人  
TEL 0823-21-6210

実践内容

### 実施目的

- 生涯にわたって積極的に運動に親しむ習慣や意欲、能力を育成する。
- 様々な運動を通じて心身の調和的発達を図る。
- 基礎体力を高め、新体力テストの結果が全学年全種目で全国平均を上回る。

### 実施内容

- 1 基礎体力の向上を目指した保健体育科の授業**  
体育科の授業では、年間を通して5種目のサーキットトレーニング（課題により変化）及び強化ランニング（夏季短距離：20mうつ伏せダッシュ、冬季長距離：体育館10周約1km）を実施し、基礎体力の向上に取り組んだ。
- 2 生徒主体の全校体力づくり**
  - (1) 放課後、約30分間全校生徒が一斉に体力づくりを実施し、楽しく体力向上を図った。
  - (2) 昼休憩に体育委員会が主体となって体育館を開放し、様々な運動を実施することで運動しやすい環境をつくった。
- 3 「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」の活用**  
呉市全小中学校共通の取組として実施している「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」への参加の取組を通して、クラス毎に楽しく競い合わせることができ、運動が苦手な生徒でも楽しく運動に参加し運動意欲の向上や継続、運動機会の増加をめざして取り組んだ。

### 4 地域との連携

本校では、毎年4つの地域（中央中体協・中央東体協・阿賀体協・ロードレースくれ）のロードレース大会に積極的に参加し、持久力の向上に努めた。

### 5 基本的な生活習慣の改善

小中一貫の取組で実施している「はたっこLife好きの運動」は、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめ睡眠の質を高めるための取組などについて、保護者と連携を図りながら実施した。

### 実施上で工夫したこと

#### ○ 生徒が主体的に活動できる環境づくり

生徒自らが体力向上に対する意欲を高め、積極的に運動に親しむため、その意義を体育委員会を中心に生徒に呼びかけ外遊びをクラスマッチ形式で実施し表彰したり、「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」の練習など様々な取組を仲間呼びかけたりしながら取り組んだ。

#### ○ 互いに切磋琢磨できる環境づくり

全国平均や広島県平均に対する自己の目標を立てさせながら、より高い目標に向かって努力できるように種目毎にベスト10を掲示し表彰を行った。

#### ○ 互いに支え合う環境づくり

「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」への参加の取組を通して、クラスが一丸となって取り組むことができる雰囲気づくりや運動が苦手な生徒を支え合う環境づくりに取り組んだ。

### 主な成果

- キャッチフレーズ「楽しく競って鍛え抜く！ねばり強く最後まで！」のもと、何事にも最後まであきらめずに取り組む姿が学校生活でも見られた。
- 日常的に積極的に楽しみながら運動に取り組む生徒が多く見られた。また、生徒が互いに高め合う姿が見られるようになった。

- 体力向上だけでなく何事にも最後まであきらめず全力で取り組む生徒が増加した。
- 体力・運動能力の向上に関する意識が高まったことで、健康に過ごす上で大切な運動・食事・睡眠及び休養といった基本的な生活習慣の見直しをしようとするなど、生活習慣の改善についての意識が向上した。



保健体育科の授業における体力づくり

毎時間5種目のサーキットトレーニング及び強化ランニングを実施



「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」の活用

呉市全校参加の体力づくりを実施



互いに切磋琢磨できる環境づくり

努力を評価・表彰することでさらなる意欲の向上



全校体力づくりDAY

放課後を利用して全校生徒で体力づくりを実施



地域のロードレース大会への参加

4つの地域（中央中・中央東・阿賀・くれ）と連携し体力づくりを実施



小中一貫はたっこLife好きの運動

基本的な生活習慣の改善に対する取組

### 広島県全体の総合評価A B割合 (%) との比較

