

生徒主体の体力づくりの取組 ～やって楽しい！充実感のある活動～

東広島市立豊栄中学校
児童生徒数 52人
TEL 082-423-2351

実践内容

実施目的

- 生徒が体力を高めることへの価値を感じ、主体的に体力づくりに取り組めるようにする。
- 保健体育科授業の充実とともに、体育健康委員会を中心に、生徒の自主的な企画・運営のもと、日常的な体力づくりのための活動ができるようにする。

実施内容

- (1) 保健体育科授業での取組
 - 体づくり運動の充実
自分の体力の課題を発見し、高めたい体力に応じて、適度な強度や回数等を考慮した運動の行い方や計画の立て方を学び、日常生活に生かす。
- (2) 体力づくりの価値の理解

- ①体力づくりは楽しいという価値
- ②やりきったという充実感を感じることの価値
- ③健康維持・体力向上は必要という価値

- 三つの価値が実感できれば、主体的に体力づくりに取り組むことができると考え、機会をとらえて活動を行った。
- (3) 生徒の自主的な運営による体力づくりの取組

- 運動集会(毎週金曜日)
「運動は楽しい」という価値を感じ、運動に積極的に取り組めるようにする。
- トレーニング集会(毎週水曜日)
「やり切った」充実感を味わい、体力づくりの価値が実感できるようにする。

○内容は生徒が企画することで、苦手な生徒も運動の楽しさが実感できる。

- 運動集会で取り組んできた「縄跳びパフォーマンス」を体育大会で披露し、取組の様子を多くの方に見てもらう。
- トレーニング集会での運動メニューは個々の体力の状況に合わせて選択できるようにする。
- (4) 体力づくりを身近に感じる環境づくり
- 日常生活の中で、生徒がよく利用する場所に、体力づくりコーナーを設置し、新体力テストの結果等を掲示する。

(5) 部活動との連動

- ①部活動ごとの新体力テストの結果を出し、優れている点、足りない点について生徒が分析する活動を行う。
- ②自分の競技に合った体力の高め方について解説する。
- ③各運動部の顧問に、新体力テストの結果や分析した内容を情報提供する。

- 部活動と体力づくりを結び付け、発達の段階に合った効率的・効果的な体力向上の在り方について検討し、取組を

実施上で工夫したこと

- 生徒が主体的に意欲をもって取り組めるようにするために、計画-評価-改善を生徒会が中心となって行うことができるような体制とした。また、取組の様子を地域にも披露し、多くの方から承認される機会をもつようにした。
- 体力づくりの取組が継続するためには教職員全員の関わりが不可欠である。部活動や環境づくりを通して、教職員全員の取組となるようにした。

主な成果

- 新体力テストの結果を見ると、継続した課題となっている項目もあるが全体的に平均値が向上している。特に、日々の保健体育科の授業における、女子の動きの変化から、体力向上の傾向があることが実感できる。
- 自分の体力に関心を持ち、体を動かすことを楽しみながら、体力づくりに取り組む生徒が増えてきている。

- 生徒が中心となって企画し、取組を進めることで意欲が継続し、年間を通した活動として定着してきている。
- 生徒が掲げる「全力」「楽しく」が定着し、取組を行うことが当たり前の意識になっている。
- 体力向上に向けた取組が学校の文化として根付いてきている。先輩達に追いつき、追い越せという意識が伝統として育まれてきている。



運動集会 (バスケットボール)

生徒だけでなく先生も一緒に活動します。



運動集会 (ドッジボール)

投げる頻度を高めて投力アップ!



トレーニング集会 (器械運動との連動)

器械運動の授業の時期に合わせて行います。



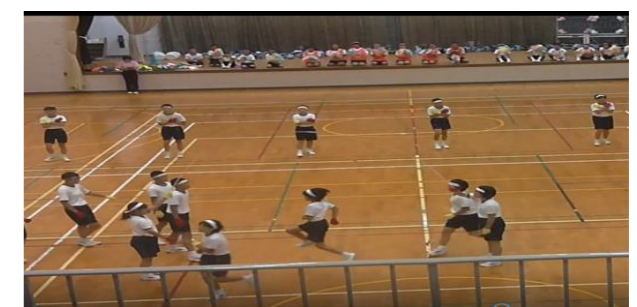
体力づくりを身近に感じる校内掲示

今年度の調査結果を見える化します。



縄跳びパフォーマンスについての作戦会議

企画、運営の全てを生徒が行います。



縄跳びパフォーマンス

小学生や保護者、地域の方に披露します。

広島県全体の総合評価A B割合 (%) との比較

