

# 『チーム比和』の全校駅伝 ～意識の向上とワンチーム～

庄原市立比和中学校

全児童生徒数	24名 (男子9名 女子15名)
全クラス数	4クラス (特別支援学級1クラス)
TEL	0824-85-2110

## 1 課題と目的

本校は、自己の体力を把握して、その課題を解決するために各種の運動を合理的に行うことにより、運動の楽しさを実感するとともに生涯にわたって体力づくりを実行し、健康な生活ができる生徒の育成に取り組んでいる。全校生徒24人と小規模校であり、部活動も他の部から部員を借りて大会に出場する状況にある。また、冬季は積雪等でグラウンド等が使用できず、練習量にも限界がある。そのため、色々なことに全校全員で取り組むことで、体力の向上は勿論、意欲の高揚にもつなげ、知・徳・体のバランスの取れた人間形成を目指している。

## 2 主な取組の内容

### ①全校駅伝部の取組

入部しない生徒もいたが、個々に応じた練習をしたことで、100%入部するようになった。

### ②冬季における合同練習

各部のキャプテンが声をかけることで、同じペースで走れなかった生徒が、最後まで集団について走れるようになった。

### ③保健体育科での取組

夏季休業中にランニングカードを活用した。目標を設定し、個々に努力したことで、運動会や授業での持久走において昨年よりタイムを上げた。

### ④個の意欲向上の取組

自転車に乗れない生徒に自転車の乗り方指導を行った。休み中の部活動を休むことがなくなるなど、自信や意欲が向上してきた。

## 3 取組で工夫したところ

- 駅伝部結成にあたっては、前年度の結果から今年の個々の目標を自己決定させ、書いた用紙を冊子にし、いつでも見て確認できるように見える化した。練習には、全顧問が参加し声かけをしたり、一緒に走ったりした。また、練習計画をもとに生徒が主体的に取り組めるように学年ごとに駅伝ファイルを作成した。一人一人振り返りを書き、コメントを書いて返し、反省は次の週の練習に生かした。
- 校内マラソン大会に向け、保健体育科の授業において持久走の取組を行った。大会当日は全職員の協力のもと安全に留意して行い、終了後、全員に記録証を渡した。
- 夏休み中の保健体育科の課題として、「めざせ100km」を合言葉に掲げ、ランニングカードの取組を行った。1日3kmを目標に秋の校内マラソンに向けて取組を継続した。
- 各部が合同で冬季練習を行っている。生徒会の部長会が中心となり、体育館20周からスタートし体力向上を目指した。

## 4 成果と今後の課題

- 運動することへの意欲は高まっており、多くの行事や大会に意欲的に参加している。
- 新体力テストの結果から、自分の体力の状況を知ることを通して自らが課題としている点を改善するための方法や工夫ができています。
- 学年や男女別において全国平均や県平均を下回っている種目があり、学年に応じた取組の工夫が必要である。



体育授業における補強運動の様子  
「個々の課題を意識した取組」



全校で取り組む駅伝部の様子  
「目標タイムに積極的に挑戦」



冬季放課後の合同練習の様子  
「体力・持久力アップを目指して」