

# 仲間と楽しみながら、 体と心を鍛えよう

学校名 **徳島県**  
**徳島市立南部中学校**  
全校生徒数614名  
(男子310名 女子304名)

実践内容

実施目的

- ①学校行事や保健体育の授業を通して、体を動かす（運動する）ことの大切さや楽しさを味わわせ、運動が好きになる生徒を育てる。
- ②自分の体力や運動能力を知り、体力の向上を目指す生徒を育てる。
- ③運動を通して、互いの違いを認めながら、仲間と協力することの大切さを学ばせる。

実施内容

## 1 保健体育の授業の取組

(1) 準備運動では、ランニング・腹筋20回・腕立て20回・ストレッチを週2回実施

運動場では、ランニング・馬跳び10回を週1回行っている。

## (2) 新体力テストの実施方法

- ①授業開始時に新体力テストの項目の得点表（学習ノートに印刷している）を見て、まず自分の目標値を決めさせる。
- ②その時間に行う項目にあった準備運動を行う。
- ③学習ノートに自分で記録を書き込ませる。（成果と課題をつかませる）
- ④次時にする新体力テストの項目を予告しておくことで、意識付けしておく。

## 2 体育祭の取組

(1)各学年の学級対抗のため、体育祭の1週間前から早朝や昼休み練習を競って行う。

(2)種目は、長なわ跳び・タイヤ取り・いかだ流し・ぐるぐるバット・障害物競走・綱引き・ムカデ競争・二人三脚・騎馬戦・400mリレーなどである。その中から一人3～4種目選択し出場する。着順を得点化して、学級対抗戦として表彰している。

## 3 部活動の取組

本校は、伝統的に部活動への入部率が高く、現在入部し活動している生徒は85%である。そして、その大部分は運動部である。運動が苦手な生徒も、毎日一生懸命練習に取り組んでいる。また、練習内容は、技術練習と基礎体力トレーニングを並行して行っている。雨天の場合には運動場で活動する部は、階段を駆けあがったり、体育館1階広場で練習している。体育館で活動する部も、体育館が使用できない曜日には、1周約900mの校地の周りを何周も走っている。このような環境と指導者の工夫した熱心な取組により、基礎体力が向上してきている。

実施上で工夫したこと

- ①実施する前に他の学級でよい記録が出た場合は紹介して、生徒の意欲を高めた。
- ②友達と協力させることによって、励まし合ったり、競い合ったりさせた。
- ③体育祭では、全学級に長なわ、ムカデ、バトンなどを事前（あるいは1週間前）に配布し、自主的な練習ができるようにした。

主な成果



- ①運動嫌いが減って、授業の見学者がほとんどいなくなった。
- ②新体力テストのA評価達成を目標に、仲間と励まし合い前向きに取り組む生徒が増えた。
- ③学校行事に意欲的に参加する生徒が増え、学級の団結や仲間と協力し、運動を楽しむ生徒の姿がみられるようになった。



保健体育の授業の取組①

2人組のストレッチ



保健体育の授業の取組②

腕立て、腹筋各20回



保健体育の授業の取組③

馬跳び10回交代



体育祭の取組①

15人で3分間 跳び続けの大なわ跳び



体育祭の取組②

女子限定種目 大迫力のタイヤ取り



部活動の取組①

県大会優勝の女子バレーボール部



部活動の取組②

毎年優秀な選手を輩出する卓球部



部活動の取組③

起伏に富んだ自然豊かな1周900mの外周