

特別活動・部活動を中心にした 体力・運動能力の向上の取組

和歌山県
田辺市立龍神中学校
全校生徒数102名
(男子43名 女子59名)

実践内容

実施目的

- ①新体力テストの実施を本校の「体力づくり」推進に向けての取組のスタートとし、教育活動全体（保健体育の授業・保健体育関係行事・部活動・駅伝・食育・生活指導等）を通じて、一人一人の体力向上に取り組む。
- ②運動部活動へ積極的に参加できる環境をつくり、運動する楽しさや、体力と意欲が向上していく喜びと自信を体感させ、生涯にわたって運動に親しむ生徒を育成する。

実施内容

1 新体力テストへの意欲付け

新体力テスト実施前に全校集会を開き、意義を説明し、自己の記録に挑戦するための説明を行っています。すべての種目に全力で取り組むようにすることが、重要であると考えています。

2 体育関係行事における体力向上と集団づくり

- ①体育祭や球技大会、陸上競技大会を縦割りチーム対抗で行うことにより、上級生がリーダーとなり自主的な活動を行っています。
- ②男子3km、女子2kmの校内マラソン大会を行っています。自分の能力を最大限に引き出し、自己記録を更新できるように、保健体育の授業で事前練習を十分行い、大会を実施しています。

3 部活動への積極的な取組

教職員数11名で6つの運動部を設置し、部活動の選択の幅を最大限に広げています。運動が得意な生徒にとっても苦手な生徒にとっても、それぞれが充実した部活動となるよう、顧問が練習方法を工夫し、入部しやすい環境をつくっています。本年度は、男女とも100%の生徒が運動部に所属しています。

4 駅伝大会への積極的な参加

7月から2月まで、駅伝部を設置し、活動しています。駅伝部にはそれぞれの運動部から希望する生徒が参加し、全校生徒の代表として各種の駅伝大会に出場しています。また、駅伝の練習で向上した体力と意欲が、自分の部活動に生かされています。

5 規則正しい生活習慣の確立

心身のバランスのとれた身体づくりを指導しています。生活習慣アンケートを学期ごとに実施し、基本的な生活習慣に対する意識を高めています。

6 運動部のあり方の研究

- ①現職教育の場で、各部活の顧問が練習方法の情報交換をし、過度な練習内容になっていないか全教職員で協議しています。
- ②日々の学校生活で、様々な悩みや課題をもっている生徒について、担任や養護教諭から部活の各顧問に情報を提供する機会をつくり、顧問が部員一人一人の心身の状態を把握し、指導に生かすようにしています。
- ③部活顧問が、チームの目標、部員一人一人の目標を明確にし、指導にあたるようにしています。

実施の工夫

- ①新体力テスト実施後に、自分の課題に気付かせ、日々の運動の中で、意識して課題を改善していくよう指導しました。
- ②運動が苦手な生徒も入部しやすい環境をそれぞれの部活顧問が工夫してつくりました。
- ③個々の種目で互いに競い合ったり、グループの団結力を高めて競い合ったりするなど、行事や取組で生徒のやる気を引き出し、ベストが出せるように努めました。

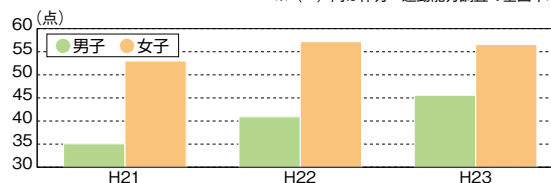
主な成果

- ①新体力テストを学校全体で取り組むことにより、体力の現状や課題に対する意識が生徒及び教職員ともに高くなりました。
- ②全校縦割り班の活動を中心とした体育的行事を実施することにより、苦手な競技でも互いに競争して取り組む意欲の向上が見られ、個々の生徒の体力の向上につながりました。
- ③すべての生徒が安心して活動できる運動部活動のあり方を全教職員で研究することができました。

●体力合計点の3年間の変化 (点)

現3年生	H21 (1年生時)	H22 (2年生時)	H23 (現3年生)
男子	35.1 (34.1)	40.9 (44.1)	45.6 (-)
女子	53.0 (44.5)	57.2 (50.4)	56.6 (-)

※ () 内は体力・運動能力調査の全国平均



特別活動・部活動を中心にした体力・運動能力向上の取り組み

「新体力テスト」をスタートとし、教育活動全体で体力を向上させる工夫

生徒の体力・運動能力の課題把握 課題解決へ向けた教育活動実施

5月の新体力テスト

校内体力向上検討委員会

- ・体育の授業の創意工夫
- ・体育的行事の創意工夫
- ・部活動の創意工夫
- ・全校で取り組む駅伝部の設置
- ・食育の推進
- ・基本的生活習慣確立への指導



正しく計測しよう！ しんどい持久走も、全力で！

体育的行事の創意工夫



体育祭・組体操



体育祭・色別対抗リレー



球技大会



校内陸上競技大会

- ①体育祭、球技大会、陸上競技大会を全校縦割りチーム対抗戦形式で実施
- ②上級生がそれぞれのチームのリーダーとなって、自主的な活動を促す
- ③事前の持久走の練習を体育の時間に十分に行い、マラソン大会を実施

部活動の創意工夫

- ①11名の教職員で6つの運動部を設置し、生徒の選択幅を広げる
- ②個人の能力に応じた練習方法の工夫
- ③運動の苦手な生徒も楽しめる部活動を目指した研究



全校で取り組む駅伝部



生活習慣アンケート

学校生活を振り返ろう

平成28年度 南砺市立御幸中学校

私たちの生活習慣がかわらないうちに、学校生活にいろいろな課題が降りまわります。課題を解決するために、自分自身の生活習慣を振り返ることが大切です。このアンケートは、自分自身の生活習慣を振り返るためのツールです。自分の生活習慣を振り返ることで、自分自身の生活習慣を改善することができます。アンケートの結果を参考に、自分自身の生活習慣を改善してください。

項目	回答
1 毎朝の授業から前まで準備ができて授業が始まる。	A B C D
2 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
3 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
4 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
5 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
6 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
7 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
8 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
9 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
10 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
11 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
12 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
13 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
14 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
15 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
16 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
17 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
18 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D
19 毎日の授業をきちんと受け終えることができた。	A B C D

大切にしていること

- ①生徒が運動を楽しめる保健体育の授業の研究と実施
 - ・柔軟な体づくり・補強運動・ストレッチを十分に取り入れ、生徒が運動を楽しく感じ、安全に行える授業づくり。
- ②食育の推進・・・「体づくりは、食が基本」
 - ・各学年の学級活動で食育の授業を実施。
 - ・地域の指導者を招聘しての郷土料理体験。
 - ・日々の学校給食の指導に全教職員で取り組む。
- ③基本的生活習慣の確立・・・「早寝・早起き・朝ご飯」