

# かかわり合い、高め合える 仲間づくりと体力・運動能力の向上

学校名 **京都府福知山市立  
六人部中学校**  
全校生徒数245名  
(男子130名 女子115名)

実践内容

実施目的

- ①保健体育の授業において基礎的基本的な体力・運動能力を身に付けることを目的として、毎時間継続してドリルを実施する。
- ②生徒全員が保健体育の授業に集中し、思いきり運動できるように、ペアやグループでの学習形態や学習方法を工夫し、生徒どうしのよりよい人間関係の構築を図る。
- ③異年齢集団での取組を通して仲間と協力しながら運動する習慣化を図る。
- ④部活動対抗駅伝大会を実施し、持久力向上を図るとともに運動部の活性化を図る。

実施内容

## 1 保健体育の授業における取組

### (1) 準備運動・補強運動

- ①授業開始時にランニングを行う。(グラウンド200m×3周・体育館100m×10周)
- ②保健体育委員の大声による掛け声で準備運動を行う。
- ③補強運動として筋力トレーニングを行う。(腕立て伏せ・腹筋・背筋各20回等)

### (2) 学習形態の工夫

- ①持久力を高める学習時にはペアでペースを工夫、ラップ計算、励ましの声掛け等を行い、生徒全員が授業に集中できるようにする。
- ②器械運動の学習時にはグループで各場面にメンバーを配置し、踏切、空中動作、着地それぞれのフォーム等について意見や感想を述べ合い、生徒全員が授業に集中できるようにする。

## 2 異年齢集団での取組

仲間と協力して運動する機会をつくる目的で、学級対抗形式で競技会を実施する。競技会当日までの1~2週間を取組期間として学級ごとに練習に取り組む。

### (1) 体育祭での取組

- ①全学級対抗で3種目競い合う。(台風の目・全員リレー・大なわ跳び)
- ②生徒会主催として、優勝学級には生徒会から表彰を行う。

### (2) 色別対抗球技大会

- ①体育祭の色別でチームを編成し全校で楽しむ。
- ②生徒会主催とし大会名称やルールを生徒会で決定し実施する。

## 3 部活動における取組

冬季のトレーニングの目標となるよう、対抗形式で駅伝大会を実施する。

- ①男子4人×2000m、女子4人×1500mで実施する。
- ②11月~2月までの気候が安定している時期に実施する。

生徒全員が授業に集中すること、よりよい人間関係の構築を図るよう配慮した。

実施上で工夫したこと

主な成果



- ①ほとんどの生徒が授業に集中し、思いきり運動できるようになった。
- ②生徒どうしのよりよい人間関係の構築が進み、これまで以上に安心して授業が受けられるようになり、授業や取組の中で、思いきり体を動かせる生徒が増えた。
- ③ほとんどの生徒に、運動に対する抵抗感がなくなった。
- ④昼休み等でも、グラウンドや体育館で運動する生徒が多くなった。
- ⑤運動部活動に積極的に取り組み、平成21年度の市内夏季総体では入賞数が増加した。



保健体育 補強運動

バランス感覚の向上を図る



保健体育 準備運動

筋力向上とバランス感覚の向上を図る



保健体育 器械運動

倒立前転の補助及び教え合い



体育祭の取組 台風の日

全学級対抗形式 リレーで速さを競う



体育祭の取組 大なわ跳び

全学級対抗形式 2分間の合計回数で競う



体育祭の取組 全員リレー

学年別学級対抗 1人50m走り速さを競う



部活動対抗駅伝

持久力向上及び部活動の活性化を図る



色別対抗球技大会

異年齢集団でチーム編成し全校で楽しむ