

家庭・地域スポーツとつながる 学校体育活動

三重県

伊勢市立城田中学校

全校生徒数206名
(男子92名 女子114名)

電話番号 0596 (25) 5978

実践内容

実施目的

- ①小学生を対象とした地域のスポーツ活動・家庭との連携から、子どもの成長に適した運動の提供を行い、中学体育活動への系統的な取組を築き、技術・体力の向上を目指す。
- ②学校体育活動（保健体育授業・部活動・体育的行事）を通して、運動の楽しさ、基礎体力の向上を目指し、生涯スポーツに親しむ生徒を育成する。

実施内容

1 小学校、中学校、地域スポーツクラブ、家庭との系統的な取組を図る。

(1) 地域スポーツ活動

- ・「きだっこクラブ」（総合型地域スポーツクラブ活動）

地域住民、子どもを対象にスポーツの場を提供し、気軽に参加できるスポーツから、親子がともに楽しむ行事、区民体育祭等幅広いスポーツ活動を行う。

- ・「ミニバスケットクラブ」

小学校高学年を対象に地域の指導者により行い、基礎的な体力、競技技術を身に付け、バスケットボールを楽しむ活動。

(2) 地域関係者、家庭のつながり（地域の活性化、指導者の育成）

- ・きだっこクラブ運営委員会（体育指導委員・地域関係者・小中学校代表等）を中心に、子どもの成長に適した運動の質、運動量を考え、地域の活性化を重点に運営する。
- ・親子がともに楽しみ体力増進につながる活動から、家庭によるスポーツへの理解を深める取組を行う。
- ・広報（きだっこ便り）を中心に家庭・地域とのつながりを推進する。

2 本校の部活動における家庭との連携

(1) 部活動懇談会、保護者会の開催

(2) 部活動通信、学校保健だより（健康・スポーツ障害・安全指導）

(3) 保護者部活動見学会の実施

部活動指導方針、年間活動計画への保護者の理解が生徒の意欲的な活動につながり、生徒の心身ともに健康なスポーツ活動を家庭とともに育てる連携を大切にする。

3 本校の部活動における基礎トレーニング

学校スポーツ活動の目的を明確にし、生涯スポーツにつながる運動の基礎を身に付ける。

(1) 基礎体力の向上…部活動開始時の継続した基礎トレーニングの実施

- ・運動器具（ミニハードル・軽いウエイト器具等）を利用したトレーニング
- ・走力・持久力を高める（インターバル・ビルドアップ走）トレーニング

(2) バランス感覚を養う…バランスクッション、バランスパッド

(3) 柔軟性を高める…ストレッチボード

(4) 冬季での短時間におけるサーキットトレーニングを活用した取組（クラブ合同練習）

実施上で工夫したこと

- ①地域スポーツ活動への積極的な参加と、指導者間の連携を密にする取組を実施した。
- ②体育活動への保護者の理解、協力を得るため、保護者懇談会、部活動通信の取組を充実させ実施した。

主な成果



- ①小学校からの取組により、運動部活動への加入率（91%）が大きく増加した。
- ②上級生の目的意識が高まり、自ら練習に取り組む生徒が多くなった。また朝練習への参加人数が増し、意欲的な活動につながった。
- ③体力・運動能力調査の結果を各自が目標とすることで、学年が上がるとともに運動能力が高まることを実感し、スポーツ活動を楽しむ生徒が多くなった。



保健体育 準備運動(ランニング)

授業のはじめに走る



保健体育 補強運動(連続馬跳び)

腹筋、手押し車等も継続して取り入れている



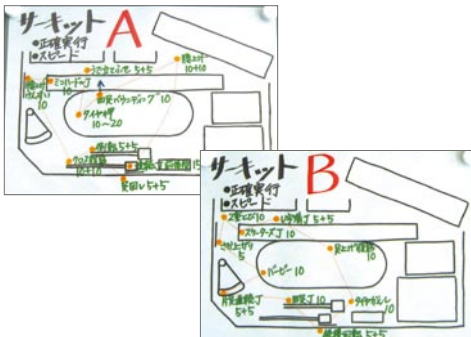
ミニハードルを用いたの各種ドリル

ランニング技術の基礎習得を目標に!



ラダートレーニング

運動の基礎。神経系のトレーニング



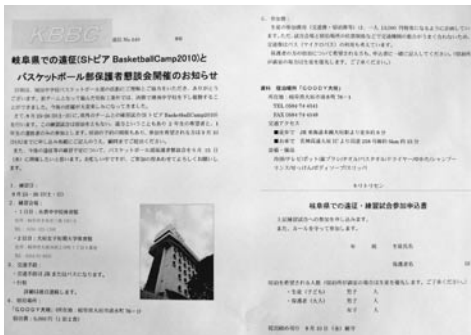
サーキットトレーニング

いくつかのパターンで基礎体力アップ



部活動懇談会

家庭との密な連携をとるために実施



部活動通信

連絡、結果等を家庭に伝える



バランスクッション、ストレッチボード等

いつでも誰でもできるように玄関に!