

充実した体育授業の展開と 全員で取り組む部活動

香川県

高松市立庵治中学校

全校生徒数119名
(男子56名 女子63名)

電話番号 087 (871) 2716

実践内容

実施目的

- ①保健体育の授業では、仲間とともに学び合い、基礎体力の向上を目指す。
- ②毎年の生徒数減少の中で、個人種目はもちろん、団体種目においてもチーム編成を維持するため全員部活動制をとる。
- ③地域の柔剣道場を保健体育の武道の授業に効果的に活用し技術力の向上に努める。

実施内容

1 日々の保健体育の授業を充実させる

- (1) 男女とも始業時刻を守って活動時間の確保に努めている。
- (2) 男女とも授業開始前にランニングと補強運動を行っている。

- ①腹筋・背筋・腕立て伏せ・馬跳び(男子は20回ずつ、女子は10回ずつ)はペアになり、声を出して数を数えながら毎授業実施することで、普段運動する機会の少ない文化部の生徒も意欲的に取り組んでおり、2・3年生においては全員が上記の種目ができている。
- ②20mほどの距離をいろいろな種類でダッシュをする。スキップ・バックスキップやクロスステップ、うつ伏せの状態からのダッシュ等いろいろな体の使い方を組み合わせて行う。

2 全員で取り組む部活動

生徒数の減少にともない部活動数の削減の話し合いを保護者会で行った結果、現状の部活動数を減らさないで全校生119名が何らかの部に所属することになった。どの部も編成上ぎりぎりの人数であるが、運動部は野球部・男女バレーボール部・女子ソフトテニス部・男子卓球部・柔道部・剣道部・陸上部が、異学年で協力し合って活動を行っている。

また、文化部も吹奏楽部・美術部があり運動部と同様に毎日活動している。本校の運動部への加入率は全体の75%であり、中学1・2年生男子では運動部への加入率が94%である。

3 地域に密着

- ①地域が主体になり、地元の指導者による地域密着型のスポーツ活動(柔道・剣道)を実施し、小学生の時から中学生とともに練習することで体力向上・技能習得とともにスポーツを楽しみながら人間関係の構築の場としている。また、地域やスポーツ少年団等主催の各種大会では、中学生は計時等補助役員としても参加している。
- ②毎年6年生を対象に部活動体験を行っている。地域のスポーツ少年団のつながりもあれば、中学校にしかない部活動でも興味をもって参加することによって入学後、生き生きと活動できるようになっていると思われる。
- ③地域に柔剣道場もあり施設は整っており、いつでも稽古ができる環境にある。学校に隣接しているため、保健体育の武道の授業においても活用している。

実施上で工夫したこと

- ①保健体育の授業で行っている補強運動は生徒自らが自分のできる範囲内で精一杯取り組むことの大切さを味わう環境をつくっている。
- ②特に柔道部・剣道部では、小学校時代から中学校を卒業するまで一貫した指導が受けられるよう長い間、地域の協力者による活動を実践している。協力者は毎週3~5回、本校の部活動顧問と連携をとりながら、指導にあたっている。

主な成果

- ①新体力テストに向けて特別な補強運動を行っているわけではないが、上体起こし・立ち幅とび・50m走・反復横とび・長座体前屈等様々な種目において全員が平均以上の記録を出し、楽しく意欲的に取り組んでいる。
- ②校内でけがをする生徒がきわめて少なく、保健室の利用者が「0」になる日が何日も続くことがある。

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
1年男子	22.06	25	39.06	46.12	57.2	8.7	171.44	18.5
2年男子	29.41	31.35	44.35	52.11	86.47	7.81	195.41	23.05
3年男子	32.22	33.13	48.72	53.59	91.77	7.6	214.77	24.4
1年女子	19.92	21.35	43.57	42	49.36	8.91	159.21	12.21
2年女子	24.74	24.77	46.11	49.25	59.81	8.62	174.51	17.77
3年女子	25.32	27.48	46.29	48.67	61.43	8.64	165.48	15.74

本校2010年度 新体力テスト学年別男女別平均

色つきは全国平均を上回っているもの



保健体育授業の補強運動の様子

ペアで背筋



野球部への体験活動

中学生から指導を受ける6年生



剣道部への体験活動

地域の指導者のもと、中学生との中段の構えや体さばきを行う

		(人)			
種別 \ 月	4月	5月	6月	7月	
外科的(けが)	8	32	13	9	
内科的(病気)	2	10	10	11	

保健室の利用状況

5月は体育祭の練習でけが人が増えたと思われる