

「日常・学校生活に持久走」で体力や学力の向上を目指して

ひさまつ
沖縄県宮古島市立久松中学校

全校生徒数	127名(男子64名 女子63名)		
全クラス数	5	教職員数	18名(内体育専科1名)
運動部活動	7	運動部活動参加率(全学年)	94.5%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			11人

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

本校には現在7つの運動部活動があります。しかし、すべての部活動が体力向上につながる練習や、取組を行っているわけではなく、限られた部活動や一部の部員のみが取り組んでいるのが現状です。

また、運動の苦手な生徒に対して、運動する喜びをどのように味わわせるかということも課題でした。

2 取組の目的

- ①持久走を日常生活や部活動に積極的に取り入れることで、全生徒の体力向上を図る。
- ②持久力の向上で集中力が高まり、運動面だけでなく学習面への効果も期待できる。
- ③自分の体力レベルに合った、目標や課題が設定でき運動する楽しさを味わうことができる。

取組の内容(右ページも参照)

1 教職員の共通理解と体制づくり

全校の体力向上を目指す取組として、本年度より「久松GO勇士プロジェクト」を始めました。郷土の英雄にちなんで名付けたこの取組では、運動することの楽しさ、目的を達成する喜びを味わい、運動を日常化することを目的として、持久走の記録会に取り組んでいます。教職員も自由参加で、生徒と一緒に記録会に参加でき、教職員と生徒のコミュニケーションの場としても活用できるようにしています。

2 全生徒で持久走の記録測定

4月から5月にかけて新体力テスト実施・調査も兼ねて、男子1500m、女子1000mの持久走の記録測定を実施します。その時の記録を基準にして、自己目標タイムを設定します。本校では本年度の努力事項に、体力・運動能力向上を掲げており、「持久走の目標タイム達成率80%以上」を具体的な方策として設けています。

3 練習は生徒個人の自主性が命

練習は基本的に自主練習とし、放課後の部活動や自宅の練習にも取り組ませています。本年度は1ヶ月に30km以上走ることをノルマとして決め、1日に1kmは走ります。日常生活に、走ることを取り入れることから始め、生徒達は、1日の走った距離やまとめ・反省・評価を個人ノート

に記入します。また、走る距離や練習内容は自分の体力や目標タイムに合わせ、各自で調整をします。はじめての一步は生徒自身で踏み出させることが肝心で、自己管理・責任能力を身に付けさせることができます。

4 チェックと評価で生徒の努力を認める

個人ノートは月末に提出し、走った距離やまとめ・反省に目を通しチェックし、教員のコメントを入れて生徒に返却します。ここで重要なことは、生徒の努力したことを褒めてあげることです。すべての生徒が、計画通りに実施できる訳ではありませんが、大切なことは、努力したことを褒めることです。生徒のやる気を伸ばし、記録だけでなく、意識の向上にもつながっていくと期待できます。

●工夫したこと

- ①個人ノートを作成・配布して、生徒自身が自らの練習や記録のまとめ・反省、自己評価を記入することで、体力向上(持久力向上)を意識させました。
- ②毎月1回の記録会を行い、日頃の練習の成果や自己記録の更新、仲間との競争等を体験させることで、記録の向上や達成感を味わわせました。
- ③新体力テストや地区陸上競技大会、地区駅伝大会等の記録を掲示して、生徒の競争意識や記録向上の意識を高めました。

取組の成果(右上の表を参照)

- ①平成21年度と平成24年度を比べると、男女とも、1週間の総運動時間が増加し、60分未満の割合も減少しました。
- ②体力の向上により、運動部活動により積極的に参加するようになってきました。
- ③練習時間や学習時間も限られており、生徒は1日を計画的に行動し、時間の大切さを学ぶことができました。

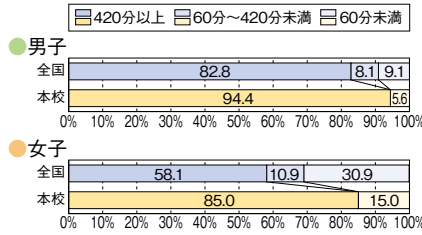
今後の課題

- ①生徒一人一人の体力向上意識を高めさせる手立てや方法を提示していきます。
- ②運動することや走ることを楽しさを味わわせ、日常生活の中に持久走を習慣化し、自己記録の更新を目指します。
- ③体育教諭だけでなく、全教職員、保護者も協力してプロジェクトに取り組んで行くことが必要です。
- ④記録会を年間計画に盛り込み、毎月実施していきます。

●1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	6.3	5.6
	女子	26.3	15.0
	合計	17.1	10.5
1週間の総運動時間 (分)	男子	646.9	1087.1
	女子	469.6	775.1

●1週間の総運動時間の分布(H24)



●体力合計点と総合評価の割合

	男子		女子	
	H21	H24	H21	H24
体力合計点(点)	42.2	43.8	44.2	57.0
総合評価(段階別)	A	0.0	5.6	5.9
	B	35.3	22.2	29.4
	D	23.5	11.1	11.8
	E	0.0	0.0	5.9
	AB-DE	11.8	16.7	17.6

1 体力向上への持久走「久松GO勇士プロジェクト」の体制づくり

この「久松GO勇士プロジェクト」は、「運動できる生徒は勉強もできる」をスローガンに、今年から始めた取組です。まずは教員の共通理解と体制づくりから始めました。職員会議や学年会などで、目的や実施方法などを体育主任から説明していきます。その後、生徒へ個人ノートを配布して、このプロジェクトの目的や実施方法を説明します。

2 新体力テストの持久走で生徒の体力の実態・課題を把握



〈記録測定前のウォーミングアップ〉



〈男子の1500m走記録測定〉



〈女子の1000m走記録測定〉

3 放課後や自宅での自主練習の成果を毎月1回の記録会で確かめる



〈全生徒による記録会の説明の様子〉



〈男子による1500m走〉



〈女子による1000m走〉

4 個人記録カードのチェックと評価で生徒の努力をほめる

個人記録カード

「朝練」「放課後や部活」に分けて、走った距離を記録します

「自己評価(A B C)」毎日の走り、自分で三段階で評価します

()月 毎月の練習記録と校内記録会シート

日	曜日	天気	走った距離 (朝練以上)	走った距離 (放課後や部活)	自己評価(A B C)		
9月	月	晴れ	3	3	A.できた	B.まあまあ	C.できなかった
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

～ 中 略 ～

26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の練習した総距離は: _____ km

く: 月の記録会のタイム(分 秒) _____ 月 日 曜日 実施

今月のまとめ・反省・感想



プロジェクトを通して、自分の成長したところや、今後の取り組み方などについて考えます。



〈教員によるチェックと評価〉

この久松GO勇士プロジェクトを終えての感想

感想・まとめ

「感想・まとめ」
「どんな力が身についたか？」
「個人の目標は達成できたか？」

どんな力が身についたか？

個人の目標は達成できたか？

感想・まとめ

生徒も教師も笑顔で



〈個人カードはほめて返却〉

「今月のまとめ・反省・感想」
月ごとに自分の取組を振り返ります

毎月の記録会での記録を記入します