

日常生活の中で 体力アップに 取り組もう

くろさき
福岡県北九州市立黒崎中学校

全校生徒数	405名(男子213名 女子192名)		
全クラス数	14	教職員数	23名(内体育専科2名)
運動部活動	7	運動部活動参加率(全学年)	53.7%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			3人

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

以前より運動部に所属していない女子と運動部に所属している女子では、体力的にかなりの差があると感じており、なんとか保健体育の授業の中や日常生活の中でその差を埋めることはできないかと考えました。

2 取組の目的

- ①体力アップシート等を活用して、新体力テストの結果を個人にフィードバックさせ、授業や家庭生活の中で体力アップのための目標設定をさせる。
- ②保健体育の授業の中で補強運動として取り入れ、全体的に体力アップを図る。
- ③冬休みの体育の課題として「なわ跳び運動」を取り入れることにより体力アップに取り組む。

取組の内容(右ページも参照)

1 体力アップシートの活用

保健体育の授業の中で体力アップシート(福岡県教育委員会作成)や活用シートを活用して、新体力テストの結果を各自にフィードバックさせ、自分の生活習慣を見直したり、保健体育の時間や家庭生活における運動の目標設定(次回の新体力テストに向けての目標設定)を行いました。体力アップシートに記入させることにより3年間の変化を生徒一人一人が自ら確認し、目標設定できるようにしました。

2 補強運動の強化と充実

保健体育の授業の準備運動の後、短時間で誰でも簡単にできる補強運動として必ず「腕立て伏せ」「腹筋」「馬跳び」を実施することにしました。

また、学年に応じて実施回数を増やしていき、体力の向上へとつなげました。

※1年:10回ずつ、2年:15回ずつ、3年:20回ずつ

3 なわ跳び運動の導入

(1)取組方法

楽しく持久力を高めるために、冬休みの体育の課題として、なわ跳び運動を取り入れました。また、その課題については3学期にテスト方式で評価を行うことにより、授業の中で継続的に取り組みました。さらに、課題がクリアできていない生徒については春休み中に個別指導を実施しました。

(2)生徒の実態の変化

2年目になると、冬休み前から(課題を出す前から)なわ跳びの練習を始めたという生徒の声も出始め、運動意欲の高まりを感じることができました。また、確実に1年目より2年目と合格率もアップしていき、体力アップに確実に繋がっていると考えます。

●工夫したこと

- ①体力アップシートは、ただ配布するだけではなく、授業の中で時間をとって自己分析をさせ、体育の時間や家庭生活における具体的な目標設定(運動時間・運動場所・運動内容の数値設定等)をさせました。
- ②なわ跳び運動は、20級から1級まで設定し、徐々に回数や種類を増やす等、簡単なものから難しいものへとチャレンジさせました。(例:20級→前跳び16回連続、19級→後跳び16回連続、13級→後交差跳び4×4方向転換前交差跳び4×4、12級→前交差跳び4×4前二重跳び4×4等)なわ跳びカードを用意し、級の達成ごとにスタンプを押します。また、できない生徒やさらに上の級を目指す生徒については、春休みに個別指導を行い評価して、「やれば必ずできる」という意識をもたせるようにしました。

取組の成果(右上の表を参照)

- ①1週間の総運動時間が60分未満の女子の割合が、この4年間で47.6%から39.3%へと減少し、また、女子全体では、1週間の総運動時間が約210分増加しました。
- ②体力合計点は、平成21年度に比べて、女子は41.1点から46.0点と5点近くアップしました。

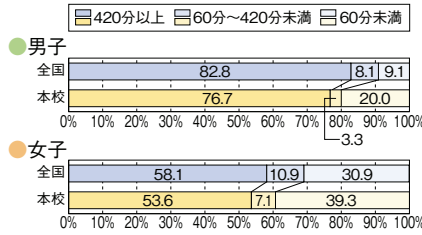
今後の課題

- ①体育大会やクラスマッチ等の行事の取組を通して、生徒の運動に対する意欲を高め、さらなる運動量の増加へと結びつけていこうと考えています。
- ②昼休みを体力向上のチャンスと捉え、より有効に活用できるように取り組んでいこうと考えています。具体的には、生徒会体育委員会と連携して、昼休みのボール貸し出しを行う等の活動を考えています。
- ③北九州市が作成した「ダンスフォーザフューチャー」は、時間も5分程度で運動量も豊富なので、授業や部活動へのウォーミングアップとして活用し、楽しみながら体力アップへつなげたいと考えています。

●1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	24.0	20.0
	女子	47.6	39.3
	合計	34.8	29.3
1週間の総運動時間 (分)	男子	873.7	931.0
	女子	370.1	586.6

●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)		37.5	36.7	41.1	46.0
総合評価(段階別)	A	1.8	0.0	4.4	20.4
	B	17.5	14.5	26.7	22.2
	D	40.4	41.8	17.8	22.2
	E	8.8	9.1	8.9	1.9
	AB-DE	-29.9	-36.4	4.4	18.5

日常生活の中で体力アップに取り組もう

— 保健体育授業の取組を通して —

課題

運動部に所属していない女子の体力アップを図る

具体的方法

体力アップシートの活用

新体力テストや日常生活での目標を設定させる。



運動に取り組む意欲の向上。



結果からさらに次の目標を設定させる。

補強運動の強化と充実

保健体育の授業の中で必ず補強運動(腕立て伏せ・腹筋・馬跳び)を実施。3学年とも同じ運動を実施。但し、学年での回数は変化させる。

- 1年 10回ずつ
- 2年 15回ずつ
- 3年 20回ずつ



なわ跳び運動の導入

なわ跳びカードは1~3年同じカードを使用。(20級~1級) 但し、合格ラインの級は12級→9級とアップしていく。



今後の取組 (ダンス運動を体力アップに活用)

北九州市が作成したダンス「ダンス フォー ザ フューチャー」が、現代的なリズムのダンスで楽しみながら体力アップできることに着目して、今後の体育や部活のウォーミングアップとして活用することを検討中。

