

【別紙様式2】【体力向上推進校実施報告書】

【研究テーマ】

主体的に運動に取り組み、
心身ともにたくましい生徒の育成

屋久島町立安房中学校

〒891-4311

熊本県屋久島町安房2371番地67

TEL 0997-46-3262

FAX 0997-46-3743

1 実施内容（計画、活動、対象、主な内容等）

- (1) 一校一運動としての全校ランニング
一校一運動では、毎週火曜日と木曜日の放課後12分間走を実施した。生徒が走らされているという意識で取り組むのではなく、毎回、個人の目標をもって意欲的に取り組めるように実施した。
- (2) 教科体育における体力づくり
保健体育の毎時間の授業で、「馬跳び10回」「バーピージャンプ10回」を継続して取り組んだ。体育大会終了までの期間は、準備運動でラジオ体操第一と馬跳び、バーピージャンプを実施した。
- (3) 教育活動全体を通して育むたくましい生徒
本校の体育的行事（体育大会、校内ロードレース大会、校内球技大会）は、生徒会が積極的に活動し、生徒主体の運営になるよう計画して実施した。
- (4) 長期休業中の体力づくりの実践
体力テストの結果を個人で分析させ、自分が向上させたい体力の項目に合った体力づくりメニューを作成させた。夏休み期間中、部活動や体力づくりメニューの取組状況を計画表に記録させた。

2 実施上で工夫したこと

- (1) 一校一運動では、年度当初、グラウンドにタイマーを設置し、自分の200mのタイムや12分間での周回を意識して取り組ませた。
また、地区総体前や地区駅伝前などは、各部活動の主将や駅伝選手個人にストップウォッチを持たせ、部活動などの団結意識の向上や個人の記録向上への意識付けをねらって取り組ませた。
校内ロードレース大会1週間前には、生徒会が中心となり、屋久島の地図に朝練や放課後の練習で走った距離を毎日記録させ、学級全員の練習距離が分かるような取組を行った。大会に向けて学級の絆や自主性の伸長につながる取組になっていた。
- (2) 保健体育の授業では、心拍数を上げるとともに運動量を確保する点からも、毎時間の授業の導入段階で馬跳びとバーピージャンプを継続して取り組んだ。屋内外問わず実践できる種目を選択した。
- (3) 体育的行事を生徒主体の取組にすることで、生徒が見通しをもって取り組み、教職員もお互いに連携して生徒を支援する取組ができた。体育大会では、練習時から生徒会や応援団が積極的に声を出して指示する姿が見られた。また、生徒だけでなく、教職員が積極的に生徒と関わる姿が多くなり、個性を伸ばし生徒を望ましい方向で生かすことができた。
- (4) 体育館に全国、県の体力テストの結果やトレーニングメニューの紹介などを掲示した。各単元のオリエンテーションにおいても、競技の特性と必要な体力を関連付けて説明することで目的とトレーニングメニューの意識付けを図った。

3 主な成果

- (1) 生徒が自分の体力を客観的に分析し、自宅で継続できるメニューを組み立てるようになった。
- (2) 体育的行事に向けて、企画・運営に積極的に関わろうとする意欲が伺えた。
- (3) 生活習慣、運動習慣などのアンケートを実施し、集計することでデータの蓄積ができた。
- (4) 2回目の体力テストを実施し、8か月間の体力の向上を数値として生徒自身も確認できた。

4 実践の様子(写真, 絵画, グラフ等)

教科体育での実践

「馬跳び」
と
「バーピージャンプ」

○各種目 10回実施



【馬跳び】



【バーピージャンプ】

屋内外問わず、保健体育の授業で毎時間実施

一校一運動

「全校ランニング」

○ 放課後, 12分間走を生徒会保健体育部が中心となって実施

校内ロードレース大会前1週間の取組

生徒会が中心となり, 屋久島マップを作成し, 毎日の朝練や放課後の練習で走った距離を集計し, 学級ごとに地図に記入した。



【全校ランニングの様子】



【生徒会が取り組む屋久島ランニング】

校内ロードレース大会に向けて, 朝や放課後, 意欲的に練習に取り組む姿が見られた。

また, 休み時間などで自分の学級の記録を確認する生徒の姿が多く見られた。

朝練, 放課後の練習, 自宅での自主練習を重ねた生徒が上位を占める結果となった。



【校内ロードレース大会】