

【別紙様式2】【体力向上推進校実施報告書】

研究テーマ

運動の楽しさや成果に気づき、
体力向上に意欲的に取り組む生徒の育成

いちき串木野市立市来中学校

〒899-2103

いちき串木野市 大里 3764 番地

TEL 0996-36-2056

FAX 0996-36-4819

1 実施内容（計画、活動、対象、主な内容等）

- (1) 生徒の実態把握
 - ア 年2回の新体力テストの分析
 - イ 運動習慣状況アンケートの実施
- (2) 教科体育を通じた取組
 - ア 一校一運動（授業始まりの補強運動への組み込み）の充実
 - イ 運動量を確保するための授業展開の工夫
 - ウ 他校研究公開等（田崎中・薩摩中・日置小・九州体育研究発表会）への視察
- (3) 学校行事・生徒会を通じた取組
 - ア 校内ロードレース大会
 - イ 第68回体育大会
 - ウ 朝ランニング
 - エ 一校一運動：縄跳び検定（年2回）
 - オ 昼休みの体育館開放
- (4) 家庭・地域と連携した取組
 - ア スポーツ人材活用（剣道・ダンス）
 - イ 運動習慣アンケートによる家庭への啓発

2 実施上で工夫したこと

- (1) 生徒が主体となって活動するための工夫
 - ア 振り返りカードの活用
 - イ 学校行事や生徒会活動の充実
- (2) 運動の日常化につながるような家庭・地域との連携
- (3) 運動への意欲の土台となる生活習慣の確立に向けた指導

3 主な成果

- (1) 生徒の姿の変容
 - ア 体力・運動能力テストでの県や全国平均の結果を示し、本校の現状を数値で示すことにより、授業前の補強運動へ意欲的に取り組む生徒が増えてきた。また、2回目の体力テストへの挑戦意欲が高まった。
 - イ 振り返りカードの工夫や利用をする中で、個々の課題に取り組む意識や周囲の友達への声かけやアドバイスの機会が増えた。
 - ウ 体育館開放や朝ランニングへの参加呼びかけなど、体育部の生徒が責任と意識をもって係活動に取り組むようになった。

(2) 体力テストにおける数値的な変容

種 目	実施時期	1年男子	2年男子	1年女子	2年女子
握 力(kg) (筋 力)	5月結果	18.79	27.83	20.73	22.61
	12月結果	21.06	28.83	21.06	22.85
長座体前屈(cm) (柔軟性)	5月結果	36.63	37.30	39.50	41.53
	12月結果	39.13	40.10	38.63	43.72
20m シャトルラン(回) (全身持久力)	5月結果	52.89	81.96	51.10	53.03
	12月結果	62.75	87.92	53.60	54.78
50 m走(秒) (スピード)	5月結果	9.27	8.38	8.91	9.03
	12月結果	8.73	8.24	8.75	8.73
立ち幅跳び(cm) (瞬発力)	5月結果	156.6	189.9	166.7	156.3
	12月結果	167.9	191.5	160.1	161.3

4 実践の様子（写真，絵図，グラフ等）



【地域スポーツ人材活用】

ダンスと剣道で地域スポーツ人材を活用した。T T形式で授業を行うことで，生徒が種目の専門性に触れることができ，より意欲的に授業に取り組むようになった。

【校内持久走大会】



朝のランニングの成果を生かし，男子が4 km，女子が3.4 kmを力強く走り抜いた。



【第68回体育大会】

生徒会主体で作成し，練習に取り組んだマ스ゲームをみんな楽しそうに踊っていた。



各クラスの体育部を中心に朝や放課後，学年種目等の練習に取り組み，練習の成果を十分に発揮した。



【縄跳び検定】

体育授業の補強運動も取り組んでいる一校一運動の縄跳び。成果を確認するために年に2回「縄跳び検定」を行っている。生徒会の体育部が主体となって昼休みに実施し，全校朝会で表彰した。

【補強運動】

