

# たくましい別府の子の育成 ～別府小・中連携を通して～

全校生徒数	53名(男子28名 女子25名)		
全クラス数	4	教職員数	11
運動部活動数	4	運動部活動参加率	81.1%

## 取組時の課題と目的

### 1 取組時の課題

平成26年4月の体力・運動能力調査結果では、県平均以上の項目数が48項目中15項目であった。また、男女別に見ると、男子は「握力」「長座体前屈」「ハンドボール投げ」、女子は「握力」「長座体前屈」「20mシャトルラン」が特に劣ることがわかり、男女それぞれ3つの項目を強化項目として設定し、体力向上に取り組む。

### 2 取組の目的

- 小・中連携を踏まえながら教科体育における指導法の工夫・改善を図ることで、体力向上や運動への意欲化が図られ、心身ともに健康でたくましい生徒を育成する。
- 小・中連携を踏まえながら学校行事、生徒会活動、部活動等を通して体力向上に取り組むことで心身ともに健康でたくましい生徒を育成する。

## 取組の内容

### 1 教科体育における指導法の工夫・改善

- 体力ナビや「文部科学省全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を活用し、生徒の体力・運動能力の分析及び実態把握
- 指導内容の系統性の明確化
  - 学習目標の明確化
    - 課題を把握させるための工夫
  - 山場の工夫
    - 練習効果を高めるための場の工夫
    - グループ活動による思考力の広がりや深まりの場の設定
- 地域のスポーツ人材の活用
  - 柔道
  - 器械運動（マット運動、跳び箱運動）
- 小・中連携を図り、9年間を通じた児童生徒の体力向上への取組
  - 小・中合同研修会を実施し、小学校との連携を図ることで9年間の「からだのつながり」を意識した児童・生徒の体力向上への取組  
(小学校体育から中学校体育へのつながり)
  - 体力テスト結果データの持ち上がり(小→中)
  - 「体力アップ!チャレンジかごしま」への積極的な参加

### 2 学校行事、生徒会活動、部活動等を通じた取組

体育大会や体育的行事の「一見直し、一改善」で生徒が楽しみながら体力を高める取組ができる工夫

## ●工夫したこと

### ① 教科体育一単位時間の流れの工夫

従来	導入 (10分)	展開 (30～35分)	終末 (5～10分)
工夫	導入 (15～20分)	展開 (25～30分)	終末 (5～10分)

上記の表のように授業の流れの中で、導入に時間を多く取り、授業で扱う単元(種目)にあった補強運動を取り入れた。

例) 武道(柔道)において器械運動(マット運動)より系統性を持たせた。

- 柔軟性を高める(受け身の練習前に)  
前転→前転→開脚前転 後転→後転→開脚後転
- 筋力を高める  
手押し車(前後左右)  
足を持つ生徒は柔道着のズボンを握ることで握力強化

### ② 地域のスポーツ人材の活用

武道(柔道)と器械運動において活用を図った。

## 取組の成果

### ① 県平均以上の項目数の伸び

平成26年度	平成27年度	平成28年度
15項目	19項目	26項目

### ② 握力の伸び

教科体育の補強運動で握力強化の取組を取り入れたことにより、各学年男女ともに県平均を上回る結果につながった。また、体力テストを年2回(4月、11月)実施し、結果を分析することで生徒の課題が明確になった。体育ファイルに個人カードを保存し、前回や前年度と比較し、目標設定が容易にできるようにしたことと記録を上回ろうと努力する姿勢が見られた。

## 今後の課題

- 体力テストの結果で伸びが見られなかった項目もあり、女子生徒において中2から中3にかけて体形の変化によるものと考えられるが結果が落ち込む項目が見られ、更なる分析・研究・実践が必要である。
- 小・中連携において体力テストデータの持ち上がりや児童・生徒の体力向上につながる取組は、担当教諭や係の負担にならないよう継続してできる工夫が必要である。