

【別紙様式2】

自ら鍛え、行動し、たくましく生き抜く力をもった
心豊かな生徒の育成
～学校体育（教科・部活動）の充実
及び家庭・地域との連携をめざして～

始良市立 加治木中学校

全校生徒数	650名(男子328名 女子322名)		
全クラス数	21	教職員数	42
運動部活動数	15	運動部活動参加率	70%

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

体力の二極化と総合的な体力の不足

本校は、運動好きな生徒が多く、12の部活動で県大会出場を果たすなど、運動に対して活発な面もあるが、自主的に運動をする機会が少ない生徒や体力の偏りが大きい生徒も多く在籍している。

2 取組の目的

- ① 教科体育の中で、総合的に体力を高める補強運動を導入し、生徒全員の体力を高める。
- ② 生徒の体力がバランス良く向上することを目指す。
- ③ 家庭・地域との連携を図り、体力向上への関心を高め、体系的に体力を高める。

取組の内容

1 体力テストの結果の活用

年に2回体力テストを行い、個人カルテを作成し各自で分析を行わせる。1回目は年度当初に行い、2回目は3学期に全校生徒一斉に行う。自分の体力の変化に気づき、運動への意識を高める要因となる。特に、長期休業期間中の運動習慣の見直しにつながっている。生徒は個人カルテをもとに反省し、自分でできる手軽な運動を取り入れている。

2 「第2加中体操」の導入

これまで、授業の導入時に「加中体操」という静的ストレッチを行ってきたが、生徒の実態を分析し、生徒に必要な運動要素を取り入れた動的ストレッチを中心とした運動「第2加中体操」を考案した。考案には、地域スポーツ人材を活用し、専門家の助言を基に動きづくりを行った。ポップな音楽を取り入れ、生徒は親しみながら運動している。多種多様な運動で、運動量も増えたので、生徒の体力向上につながっている。

3 「体力アップ! チャレンジかごしま」参加

教科体育の中でのウォーミングアップや土曜授業、体育祭で「体力アップ! チャレンジかごしま」を行う。ウォーミングアップでは、運動量を増やすため、クラスを2班に分けて行う。土曜授業は、学年全体で行い競い合いながら取り組む。体育祭は、2年生の学年種目に固定し、学年だけではなく、歴代の記録とも競い合いながら行っている。生徒は、回数が増えたり、他のクラスよりも多く跳べたりすることで意欲が高まり積極的に取り組んでいる。

4 部活動生へのトレーニング講習会

長期休業中にアスレティックトレーナーを招いて、部活動生にトレーニング講習会を開いている。専門的な知識をもとに生徒の実態に応じたトレーニング方法を学び、部活動の練習や試合前に行っている。

5 家庭・地域との連携

学期に1度は食育だよりを発行し、家庭に食育についての基礎的な知識を提供している。生徒自身も、食に対する意識が高まり、給食の残食もなくなっている。

また、家庭教育学級や教育講演会をPTAとの連携で行い、保護者と運動を行ったり、体力についての知識を講演で学んだりすることで、家庭との連携を図っている。

さらに、学校だよりや地域広報誌などで、学校の様子を紹介してもらい、地域の方々にも学校・生徒について関心を高めてもらっている。

●工夫したこと

- ① 体力テストは、1回目は体育科職員で数回に分けて行い、2回目は土曜授業を活用し全職員で分担して行い、時間の短縮と場所の有効活用をすることができた。
- ② 第2加中体操は覚えることが難しいので、前方にモニターを置き、見本の動画を一緒に流したことで、教師も指導しやすく、生徒も覚えやすくなった。
- ③ 「体力アップ! チャレンジかごしま」の結果は、県に報告するだけでなく学校の廊下や体育館に掲示し、生徒の意欲向上、職員の関心を高めることができた。

取組の成果

- ① 体力テストでは、ほぼ全ての項目において平均値が向上した。立ち幅跳びでは、1年間で学年平均が23cm以上向上する学年も見られた。
- ② 部活動では、体力の向上が技能面の伸びにつながり、地区大会では9つの優勝を含め、12の部活動が地区大会を突破し、県大会でも多くの部活動が上位入賞を果たした。

今後の課題

- ① 全国平均を下回る体力要素が多いので、今後も取組を続けていくとともに、さらに工夫をして全国平均に届くように努力していく。
- ② 学校だけではなく、地域や家庭の協力をもらうためにも連携を深め、地域全体で生徒の体力を高めていく必要がある。