

学校体制で生徒の体力向上を目指した取り組み

～夷隅地区各校の実践を通して～

千葉県勝浦市立勝浦中学校 教諭 小川仁士

千葉県いすみ市立岬中学校 教諭 米本和樹

1 はじめに

夷隅地区は千葉県南東部に位置し、太平洋に面した沿岸部と房総丘陵に囲まれた山間部があり、自然豊かな地域である。スポーツや武道は昔から盛んで、古くは増田明美選手（ロサンゼルス五輪マラソン出場）や蔭山弘道選手（バレーボール元日本代表）、近年では石野真美選手（2007 日本選手権 1000mH優勝）や丸佳浩選手（広島東洋カープ）など、多くの選手が育っている。また、柔道や剣道などの武道においても石井竜太選手（2012 全日本選手権準優勝）など、全国大会や関東大会で活躍する選手を数多く輩出している。一方で、人口は年々減少しており、近年小中学校の統廃合が進んでいる。現在 2 市 2 町で、中学校 6 校、小学校 20 校、各校生徒数の少ない小規模校が多いのが現状である。

生徒たちの実態は、平成 27 年度から 29 年度までの夷隅郡市内の 3 年間の新体力テストの結果を見ると、男女ともに全国平均と比較してもやや高い水準で推移している。また、肥満傾向にある生徒の割合も、全国平均から見ると少ない。だが一方で、早くから専門的なスポーツに取り組み特定の運動能力に長けている生徒と、運動不足が顕著で、様々な動きの基礎や体力に課題がある生徒が存在し、いわゆる「二極化」は否めない。また、幼少期から運動に親しんでいる生徒は多いが、運動経験に偏りがあるため、種目や領域によっては基礎的な技能が十分に身につけていないことがある。授業では、運動経験の不足や偏りに十分に配慮して行わなければならないのが現状である。

2 研究のねらい

学習指導要領総則には、「学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。」とある。これは、保健体育科だけでなく、全ての教員が体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導に関わっていく必要があることを表わしている。また、「それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。」とも述べられており、これは、生徒の体力・健康に関する活動が、単に学校生活の中だけにとどまるのではなく、家庭や地域での自主的・主体的な活動にまでつながることを期している。

これらを具体化すると、学校が中核となって指導にあたり、日常的に体力の向上や健康の保持増進に関わる取り組みを実施していくことが求められている。生徒の体力を向上させるためには、生徒が日常的に運動を進んで行うようになることが必要不可欠である。そして、そのためには、生徒が運動を楽しみと感じ、好きになるような取り組みを積み重ねていく必要がある。今回はその一歩目となるべく、生徒の体力向上を目指し、ねらいを 3 つに分けて各校で取り組んだ。

- (1) ねらい 1 保健体育の授業以外に楽しく運動できる場を設定することで、休み時間に自主的に運動する生徒を増やす。
- (2) ねらい 2 小学校との連携を密にして情報を共有し、指導に役立てることで、生徒一人ひとりにあった運動の楽しさを味わえるようにする。
- (3) ねらい 3 教員の体育・健康への関心を高め、体育的行事に関わっていくことで、生徒の体育・健康への意識を高める。

3 研究の概要

夷隅地区協力校3校において、各校の実態や特色を活かしながら、生徒の体力向上を目指して、教育活動全体を通して全校体制で運動に取り組む機会を設定した。

- (1) 勝浦市立勝浦中学校の実践
休み時間における運動の促進（ねらい1）
- (2) いすみ市立岬中学校の実践
小中連携に関わる実践（ねらい2）
- (3) 大多喜町立西中学校の実践
学校の特色を活かした全校体制による運動活動の実践（ねらい3）

4 研究の実践

- (1) 休み時間における運動の促進（勝浦市立勝浦中学校）

- ① 「遊・友スポーツランキングちば」を利用した取り組み

千葉県では、児童生徒の体力向上と社会性の育成を目的として、8つの運動種目に取り組む『いきいきちばっ子コンテスト「遊・友スポーツランキングちば」』や、健康の保持増進を目的として、各校で目標と内容を決めて取り組む『いきいきちばっこ「元気アップ・プラン大作戦」』などを実施している。「遊・友スポーツランキングちば」は、決められたルールで運動を実施し、各種目の記録を申請することで、ホームページ上でランキングが更新され、県内の学校で競い合いながら運動ができるものである。これを利用し、保健体育の授業で内容や取り組み方を紹介したり、体育委員会で取り組む種目や記録測定日、更新状況などを掲示したりし、生徒が自主的に取り組めるようにした。生徒達は、他校の記録や、前回の自分たちの記録を更新しようと積極的に取り組み、記録やランキングが上がることで、さらに意欲が向上していった。また、運動して時間を共有する中で、より良い人間関係の構築にも役立ち、会話が増えた生徒も見られた。良い人間関係が運動する雰囲気にも影響しており、生徒にとって良い循環となっていた。



- ② 体育委員会による、運動遊びの紹介

生徒会活動の一環で、毎月生徒集会が行われており、各専門委員会が学校生活の課題や改善点などについて発表している。体育委員会は、用具の使い方や学校行事の振り返りを行っていたが、新しく体力向上の取り組みを取り上げて紹介することとした。内容は、生徒の体力について、体力テストの分析結果を考察し、県平均値を下回っている種目と、その種目に関わる体力を明らかにした。そして、体力を向上させるための簡単な運動や遊びを紹介し、自主運動の実践を呼びかけた。具体的には、走力や持久力を高める運動として「ドロ警」、投力や巧緻性を高める運動として「ドッジボール」や「アルティメット」を紹介した。その結果、紹介した運動でなくても、昼休みに運動する生徒が増え、日常生活にも活力が出ていたように感じた。また、体育の授業前に、自主的にトレーニングする生徒も出てきて、運動や体力向上に関心を高める一助となった。

- (2) 小中連携に関わる実践（いすみ市立岬中学校）

現行の学習指導要領では、4年ごとに「各種の運動の基礎を培う時期」（小学校第1学年から第4学年）、「様々な運動を体験する時期」（小学校第5学年から中学校第2学年）、「生涯スポーツに向け運動を選択し深めていく時期」（中学校第3学年から高等学校第3学年）の3期でカリキュラムが構成されている。中学校では、必ず異校種とつながるカリキュラムが編成されており、

その連携は必要不可欠である。

岬中学校では学区内の4小学校と連携し、学習規律や生徒指導など、様々な分野で研究協議を行っている。その中の一つである「健康・体力向上部会」では、各校の体育主任の先生が集まり、学区内の児童生徒の実態を把握し、それに基づき様々な活動をしている。

一昨年度は新体力テストを通しての実態把握、昨年度はその分析結果を生かし「遊・友スポーツランキングちば」を活用して体力の向上を図った。

今年度は、50m走に焦点を当てて研究を行っている。10mごとのラップタイムを測定し、児童生徒の走り方の特徴を明らかにした。特徴として、0～10m区間の加速局面で個人差が大きいことや、40～50mで失速してしまう児童生徒が多数いることが分かった。これを基にスタートダッシュの方法や、速度維持局面での走り方について5校で研究協議し、実践した。小学校高学年の実態を知ることができただけでなく、中学校入学後も一貫性のある指導ができたことで生徒の戸惑いも少なく、より専門性の高い技能を学ぶことができたと言える。

また、健康面についても5校で協議され、就寝時間や食事の栄養素などについて、生活習慣の把握をしている。小学生の生活習慣を知ること、中学校で何を指導すべきかが見えてくる。さらに、このような健康上の課題を地域の学校保健委員会の中で説明し、学校医に周知している。

(3) 学校の特色を活かした全校体制による運動活動の実践（大多喜町立西中学校）

① 職員も含めて全校で行う校内駅伝大会

全校生徒44名という小規模校の特色を活かし、全校縦割り班による校内駅伝大会を行った。チームは事前に記録測定を行い、すべてのチームが同じ力となるように組んだ。大会までの3週間がトレーニング期間となり、主として保健体育の授業と始業前の朝マラソンで大会に向けた準備をした。この期間の取り組みが駅伝大会の順位を左右するため、チームの一員としての意識が意欲を向上させた。声を掛け合い励まし合って取り組む様子が見られた。また、教員も各チームに選手として入っており、毎週金曜の朝は、教員も含めて朝マラソンを実施した。教員も一緒に走ることで、学校全体で体力を向上させようとする機運が高まり、生徒達も各自が自分の目標を持ち気持ちよく走っていた。大会当日は保護者も応援に来てくれ、学校の体力向上への取り組みを理解してもらった機会ともなった。



② 地域の自然と親しむ地域散策学習を通じた体力向上

西中学校の学区周辺は、房総丘陵の中央に位置し、東京湾側へ流れる河川と太平洋側に流れる河川の分水嶺となっている。四季折々の植物が山々を彩り、ハイキングや川遊びに訪れる観光客も多い。そんな地元の自然に親しみながら、野外活動を楽しむことを目的として、地域散策学習を行っている。粟又の滝、養老溪谷駅～日高邸跡、大塚山ハイキングコースの中から毎年1つずつ順番に巡り、3年間で全ての場所に行くことになる。活動を通して、石の上を歩いて川を渡ったり、友達の手を引っ張って段が上がったりと、日常生活では味わえない運動を経験させることができた。また、自分の住んでいる地域でありながらなかなか気づけない自然の素晴らしさを感じさせたり、自然と親しんで野外活動を行う楽しさを味わわせたりしながら、体力の向上を図ることができた。



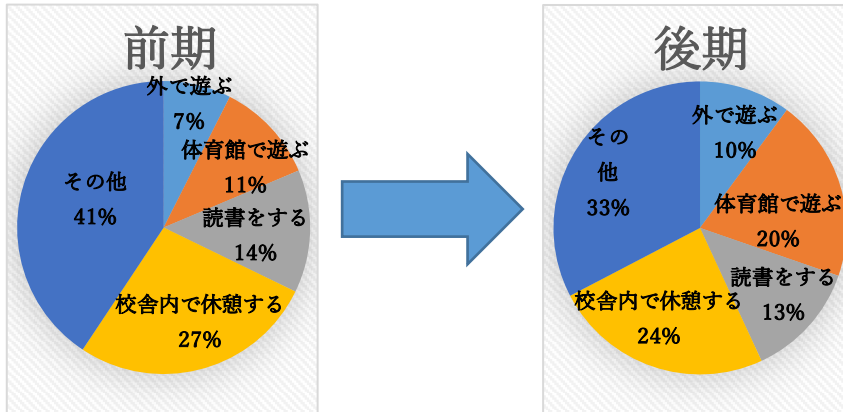
5 研究のまとめ

(1) 成果

① 休み時間を使った運動の実践

他校のチームと同じ種目で競い合えることで意欲的に参加でき、全体として運動する生徒が増えた。また、体育委員会が紹介した運動で遊ぶために、休み時間に外で運動する生徒も増えた。全ての教員に共通理解を図り、生徒達の取り組みを評価したり支援したりすることで、生徒の意欲は高まり活動が継続できた。その結果、「遊・友スポーツランキングちば」への意欲的な取り組みが評価され、県から「遊・友スポーツランキングちば奨励賞」を受賞することができた。

【アンケート：昼休みに何をしていますか？】



② 小中連携に関わる実践

50m走の実践では、5校の体育主任で課題解決に向けた指導法を考案し実践したことで、走能力を向上させることができた。50m走のラスト10mの持久力やスタートの10m走に焦点を当てて取り組み、どちらも成果があった。ラスト10mが最高速度の65%でしか走れなかった生徒が、最終的には最高速度の90%で走れるようになった。スタートの10mについても、下位層の生徒の向上が顕著で、上位層の生徒との差を縮めることができた。

中学生よりも、小学生は効果が顕著に表れる傾向にあるので、他の領域においても連携を図り取り組んで行きたい。

③ 学校の特色を活かした全校体制による運動活動の実践

校内駅伝大会では、季節に合った運動を職員も含めて行うことで、年齢関係なく生涯にわたり運動に親しむモデルを示すことができた。また、率先垂範し、教員自ら体力向上や健康の保持増進について取り組んでいる姿は、多くの生徒の意欲を喚起し、自らの体力や健康について意識をさせることにつながった。地域散策学習においても、身近な大人である教員と野外活動の楽しさを共有したことで、生涯にわたって運動に親しむ資質の一端を養うことができた。

(2) 課題

① 自主的な活動が促進され、生徒がより活発になる一方で、安全面へのより徹底した配慮や指導が必要であると感じた。常に運動と事故は隣り合わせであることを教員も生徒も認識した上で、自由に運動ができる場を作ることが大切であると改めて認識した。

② 学校間で情報共有の場を持つことは容易ではないことがわかった。少ない会議で効果的に情報が共有できるように、日頃から生徒の指導・評価をする中で、伝えるべき課題を記録していく必要があると感じた。

③ 学校全体での取り組みは、小規模校と大規模校では中心となる教員の負担が違う。また、それぞれの学校に合った取り組み方があると思うので、継続して取り組む中で、効果的な取り組み方に変えていく必要がある。