

# 運動に親しむ資質を高め、自ら学び体力の向上を目指す生徒の育成

野田市立東部中学校 教諭 石田将史

## 1 はじめに

本校は、千葉県北西部に位置する野田市の公立校であり、生徒数195名の小規模校である。「知性と教養を磨き、剛健で実直な生徒の育成」を学校教育目標とし、学校スローガン「小さくとも価値ある光の東中生」を合言葉に、小規模校ならではのきめ細かな指導を中心とした教育活動を行っている。生徒の大多数は隣接する野田市立東部小学校から進学してくる生徒であるため、児童生徒のより良い成長を考え小学校と連携した教育にも力を入れている。また、平成25年度より千葉県学校体育研究指定校として、3年間の研究を行っている。本年度はその研究の2年目にあたり、体力向上を目的とした取り組みを日々展開している。

国の学校体育に関する方針として、学習指導要領「総則 第1章 第1の3」には「学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発育の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。」「家庭と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考慮しなければならない。」と示されている。

このことを踏まえ、本校では「生涯を通じて活力ある生活を送るための基礎」に視点をあて、本主題を設定した。

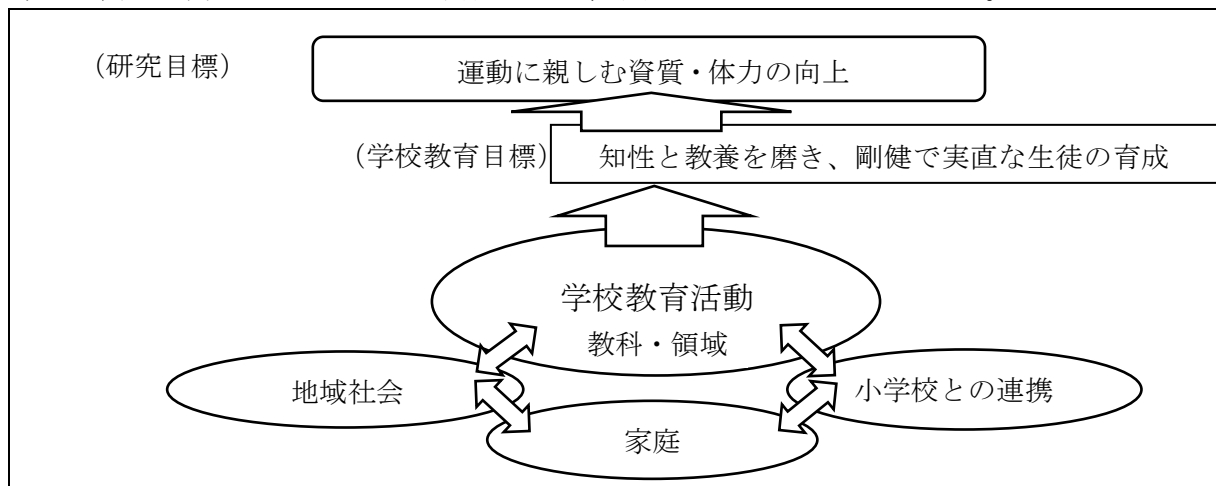
## 2 研究のねらい

体育・健康への関心を高めさせ、活力ある生活を送るための力を家庭、地域と連携し培わせる。

- (1) 様々な実践を行う中で体育・健康への関心を高めさせ、生涯にわたって自ら運動をおこなうことができるようにする。
- (2) 取り組みの中で学習した知識を活用し、自己理解を高め、自己の体力の向上を目指して取り組むことができるようにする。

## 3 研究の概要

本校の部活動加入率は87%と高く、どの部活動も毎日真面目に部活動に取り組んでいる。しかし、その内の約20%の生徒は文化部（吹奏楽部）に所属している生徒であるため、1週間のうち体育授業以外に体を動かす機会がない生徒が全体の30%いる。これらの現状も踏まえ、体育・健康への関心を高めさせるための方向性を定め、研究を進めていくこととした。



## 4 研究の実践

### (1) 学校教育活動の取り組み

#### ①全校ランニング

1週間に体育授業以外に運動をしない生徒(30%)が多いため、毎週2回(火曜、金曜)部活動開始時間から10分間、全校生徒が決められたコースを走る取り組みを継続して行った。行う前には個人での準備体操、脈拍の計測を行い、自分の調子を理解して運動に取り組むことができるようにさせた。また、ペースの設定はその時の体調を各個人で判断し、終了まで無理なく行えるペースを決定、実施させた。



#### ②全校レクリエーション大会

昨年度より、本校では昼休みの時間を活用し、各学級の体育係を中心に運動を楽しむことを目的とした取り組みを行うようにした。年間に5回(5月、7月、10月、12月、2月)全校で行うレクリエーション大会の企画を体育係が行い、長縄やドッジボールなどの種目を各学級で実施し、取り組みの成果を出し合うようにした。優勝から第3位の学級には全校集会で表彰を行うなど、生徒・学級のやる気を高めるよう実施している。また、大会に向けた取り組み期間以外も学年ごとにグラウンドと体育館を割り振り、学級に1つずつ配布してあるサッカーボール、ドッジボールを活用して体を自主的に動かすことができるようにしている。

#### ③部活動合同トレーニング(平成25年11月18日～平成26年1月17日)

ほとんどの部活動がオフシーズンであるこの時期、部活動に参加している男子生徒全員で部活動終了後に合同のトレーニングを実施している。



目的：体力の向上、運動を楽しむ能力の育成

内容：学年・クラス・部活動の垣根を越えたグループを形成させ、それぞれのグループで協力し、筋力、全身持久力、調整力を高めることを目的としたトレーニングを行った。

効果：互いに刺激を与え受け合いながら、体力を向上させることができる。グループ内で一緒に1つの運動に取り組むことで人間関係を形成しながら、運動の喜びや楽しさを味わうことができる。

今年度(平成26年度)は女子の合同トレーニングも実施する予定である。

#### ④栄養士、養護教諭と連携した保健授業の実践

栄養士、養護教諭とティームティーチングを行うことにより、よりきめ細かな指導が展開できると考え、本校では保健授業の単元の特性・内容に応じて連携した授業を行った。

##### <栄養教諭とのティームティーチング>

- ・単元名 3年生(4)健康な生活と疾病の予防  
イ 生活行動・生活習慣と健康
- ・実施内容 健康に生活するために必要な栄養素、1日に必要な摂取カロリー量、消費するエネルギー量と食事のバランスなど食生活と健康に関する知識を理解させる。



### <養護教諭とのチームティーチング>

- ・単元名 1年生(1) 心身の機能の発達と心の健康 ア 身体機能の発達
- ・実施内容 思春期と言われる時期におこる各器官の発育と、それに伴う様々な機能の発達、発育・発達の個人差など、中学生期に起こる変化を考え理解させる。

### ⑤外部指導者による体育指導を取り入れた体育授業

体育授業では授業の始めに「東中トレーニング」を行っている。これは現状の体力課題の克服を目的とした取り組みであり、外部指導者(スポーツトレーナー)の指導を受け考案したものである。身体・筋肉の特性、姿勢を重視した行い方、体力を向上させるための順序などを踏まえて作成した種目を正しく行うことで体力の向上を図ってきた。また、トレーニングの目的、正しい行い方、正しい意識を講義形式で伝達し、生徒達がしっかりと運動を理解して行えるようにした。さらに、定期的に外部指導者に観察していただき、指導を受けながら実情に合わせた種目へと変更して実施している。

- [実施種目]・3分間走                      ・パートナースクワット                      ・パートナーランジ  
・腕立て                      ・腹筋(V字キープ、シットアップシザーズ)  
・背筋(V字キープ、オポジション)                      ・垂直ジャンプ                      ・ラダー  
・80m流し                      ・100mダッシュ                      等



### ⑥ダンス発表会

指導要領の改定により平成24年度からダンスが必修となることを考え、本校では平成22年度から校内でダンス発表会を開催している。体育の授業の中で作成したダンスを全校、また保護者や地域の方々に披露する取り組みであり、2年目の平成2



3年度からはダンスの授業を男女共修で行い、学級別に1つのダンスを披露する形式に変更して実施している。年々来場者数は増えており、生徒達の意欲も高まっている。ダンスの楽しさや表現する喜びを味わうだけでなく、ダンスリーダー(男女各2名)を中心とした創作ダンスを学級ごとに作成していく中で、リーダーとしての資質や人間関係調整力も培われている。

## (2) 小学校と連携した取り組み

### ①小学校体験入学

小中連携行事として、次年度から本校へ入学する予定の小学校6年生が先行して2日間の中学校生活を体験する取り組みを実施している。この取り組みでは中学校の生活・授業だけでなく、入部を考えている部活動を体験する時間も設けられており、中学生と一緒に部活動を行い、小学校の部活動からスムーズに移行できるよう促している。中学生としては、先輩としてコミュニケーションをうまく取りながら運動することで運動の楽しさを味わうことができ、運動への関心を高める取り組みとなっている。また、市内小中学校体育連盟主催の小学校陸上競技大会に向けて小中合同で陸上練習を行い、運動が持つ魅力を感じさせ、運動への興味・関心を高めさせている。

### (3) 地域と連携した取り組み

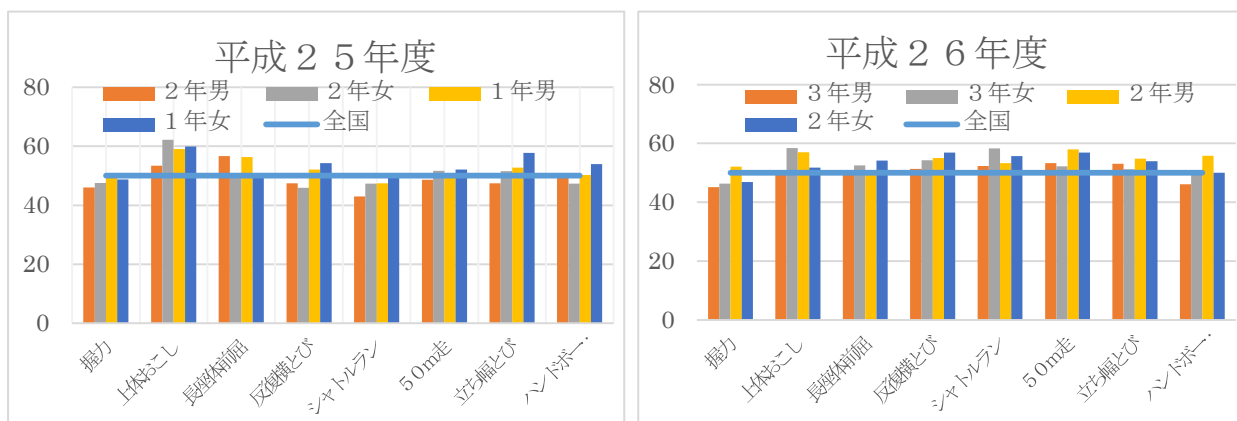
#### ①地区体育祭、マラソン大会

野田市東部地区では各学校の体育祭とは別に地区の体育祭が行われる。地区を編成し、年齢層に分けた様々な競技で競い合っている。競技の中には中学生が出場する種目もあり、チームの一員として参加する生徒も多い。チームに所属していない生徒も係員として全員参加し、体育祭を盛り上げている。また、東部中学校としてのレクリエーション種目として全校男子種目、全校女子種目の2つの種目をプログラムに組み込ませていただき、地域の体育祭に学校として参加・交流させてもらうことで、運動の良さを味わえるようにしている。その他にマラソン大会もあり、地域で児童生徒の体力向上を図っている。

## 5. 研究のまとめ

### (1) 成果

体育・健康への関心を高めさせ、活力ある生活を送るための力を培わせることを目的とし、研究の実践で記載した取り組みを行う中で、一番大きな成果は体力テスト結果の向上であった。3学年男女は昨年度計6種目で全国Tスコアを下回っていたが、今年度は握力、ハンドボール投げの2種目まで改善された。2学年では、依然Tスコアを下回っている種目もあるが、シャトルランや反復横跳び、50m走は大きな向上が見られた。この結果から、取り組みを実施したことで体力の底上げはできたとと言える。



また、下記のように随所に運動に取り組む意識や姿勢、成果は見られるようになった。

- ・今まで体育以外で運動を行っていなかった生徒の運動時間は確実に増え、運動が習慣化されてきた生徒が増えた。
- ・昼休みの時間を使用して自主的に運動を行う生徒が増え、教室で活動する生徒が減ってきた。
- ・各取り組みの中心となって活動しようとする生徒が増えた。
- ・新体力テストのアンケート「体力に自信がありますか？」の質問に対し、「ない」と回答していた生徒の数が昨年度よりも減少した。また、「体力は必要だと思いますか？」の質問に対し、「とても思う」「やや思う」の割合が増加した。
- ・それぞれの部活動で少しずつではあるが、成果が上がってきた。

### (2) 今後の課題

実践を通して多少の成果は上げられたが、取り組みの目的を達成できたとはいえない。それぞれの生徒が生涯にわたって活力ある生活を送るためには、受動的ではなく、「自ら」という能動的な行動を引き出すことが求められる。一人でも多く生涯を通して運動に親しむ資質や自ら取り組む意識を身につけさせるため、今一度取り組みの見直しと改善が必要であると感じている。今後は研究課題を見直しや課題となる点についてさらなる工夫や改善を図り、学校、地域、保護者と連携をしながらより良い学校教育ができるよう努めていきたい。