

# 小中の連携を通して、発達段階に応じた指導内容の在り方

## ～地域と歩む小中連携校の取り組み～

千葉県柏市立手賀中学校 教諭 石田 博信

### 1 はじめに

本学区は、手賀沼の南側に沿って位置し、布瀬、手賀、片山、柳戸、泉、岩井、鷲野谷、若白毛、金山の9地区からなり、自然環境に恵まれ農業が盛んな地域である。また、柏市の中でも学区が一番広く、東西に12km・南北4kmと横長に長い地域で、創立は昭和22年と伝統ある学校の一つである。古代より人が住み、江戸時代は水運業で栄え、城を構えた地域でもある。長い歴史と伝統に支えられた土地柄だけに、「源氏三代の墓」「将門神社」「旧手賀協会」など名所史跡が多く点在し、地域住民も誇りと愛着を持っており、連帯意識が強く人情に厚い地域である。教育への関心は高く開校から今日まで、樹木を植え花を育て校庭を整備し教育環境を整え、行事や研究発表会、学習支援等、たいへん協力的である。中学校区内の手賀東小学校と手賀西小学校との連携は深く、交流も盛んである。

### 体づくり運動

- 体ほぐし運動は、体を動かす楽しさや心地良さを味わうことにより、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりする運動。
- 体力を高める運動は、直接的に体力を高めることをねらいとしている。一人ひとりの児童・生徒が体力を高めるためのねらいをもって運動を行うことに他の運動との基本的な違いがある。

\*インターネット（文科省・国立教育政策研究所・県のHP等より引用）

また、具体的には以下の3つのことが大切である。

- ① “体への気付き” 運動をすれば鼓動が高まり、筋肉に疲れを感じるなど様々な体の変化を知覚できる。同時に運動すると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたりすることなど、心と体に関係し合っていることに気付くことができる。
- ② “体の調整” 体のコンディションを整えることは、心をほぐすことにもなり、精神的なストレスなど心と体の緊張をほぐす効果がある。また、日頃の運動不足を解消して体の調子を整えることができる。
- ③ “仲間との交流” 直接仲間と関わることで、仲間と歩調を合わせたり、支えあったりして関わる楽しさを感じると共に仲間の良さを認め合う効果も期待できる。

## 2 研究のねらい

本市では、小中体連柏支部体育研究部会の活動として、小中それぞれより授業研究を柱に、教科体育のあり方について研究を進めている。また、体力向上などの課題に取り組むとともに、授業技術を若手教員に引き継ぐことも狙いの一つとして取り組んでいる。

本研究については、今まで蓄積してきた研究発表の場として今年度の発表に繋げていきたいと考えている。そこで、小中の連携により、より効果的な「体力向上」を目指した運動の実践と工夫により、生涯に渡って明るく豊かな生活を営む基本となる、自ら考え運動に親しむ態度を身に付けることをねらいとしている。

## 3 研究の概要

\*分析データを基に PDCA (Plan/Do/Check/Action) による研究の実践

### (1) 市内の傾向

本市の子ども(小学校6年生男子)の体力・運動能力は、平成19年の柏市スポーツ振興計画策定時は千葉県の平均値を下回っていただけでなく、「走る」「投げる」などの種目は20年前と比べて低下していた。現在は、全国の平均を上回っており、「ソフトボール投げ」は、若干の改善も見られるが、全国的にも過去に比べ低下傾向にある。

### (2) 手賀中校区

手賀西小学校において、平成22年度の県・全国平均より上回っている種目は、男女の握力・長座体前屈、男子の上体おこし・20mシャトルランである。下回っている種目は男女のソフトボール投げと女子の立ち幅跳びである。

手賀東小学校において、平成22年度の県・全国平均より上回っている種目は、男女の上体起こし、男子の反復横とび、女子の握力・20mシャトルラン・50m走・ソフトボール投げである。下回っている種目は、男子の50m走・立ち幅跳びである。

手賀中学校において、平成24年度の県平均・平成23年度の全国平均と比較して男女別学年別に1%危険率の有意差を見てみると、男子の1学年では、反復横とびで下回っている。2学年では、上体起こし・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とびで上回っている。3学年では大きく平均から離れてはいない。女子の1学年では、上体おこし・長座体前屈で上回っている。

2学年では、上体起こしが上回っている。3学年では、上体起こしと立ち幅跳びが下回っている。



### (3) データの分析(劣っている体力・優れている体力)

小学校では、性別・学年による新体力テストの記録にばらつきが大きいですが、全体的な傾向として、筋力や全身持久力は優れている。一方で、市内と同様に投げる能力は低くなっている。また、瞬発力の水準も低い。

中学校では、学年により体力水準の違いが見られるが、1・2学年で筋力・筋持久が高い水準であるのに対し、3学年では男女とも筋持久力が低下している。また、1学年男子の敏しょう性と3学年女子の瞬発力は低い水準である。

## 4 研究の実践

### (1) 仮説 (Plan・計画)

全体的な傾向として、小学校では投げる能力と瞬発力が低くなり、中学校では筋持久力が低下している。

小学校での発達段階では、いろいろな動きを経験し神経系を鍛えていくことが大切である。また中学校では、呼吸器・循環器の発達に伴い、持久的な運動を通して、全身持久力を鍛えていくことが大切である。

水準に満たなかった能力を改善していくためには、小学校のデータをもとに、体育の授業の中で体づくり運動（特に体力を高める運動）を実践していくことで、能力の改善を図ることができるのではないかと考える。

### (2) 小中の取り組み (Do・実行)

小学校からのデータを受け、分析し、傾向を見て対策を立てた。その結果、中学校では体育の授業で行うウォーミングアップの中に、馬跳び、腕立て伏せ、ダッシュなどの運動を取り入れ、継続して行っていくことで、能力の改善を目指す。また、全身持久力を高めていくために、全校体制で駅伝練習を行うこととした。

## 5 研究のまとめ (成果と課題)

### (3) 成果 (Check・評価)

ここ数年のデータを見てみると、小学校での課題であった、投げる能力や瞬発力は平均値に近づいていることから、腕立て伏せにより肩・腕の筋力が鍛えられ、投げる力の改善につながったと考えられる。また、馬跳び・ダッシュにより、瞬発力や走力の向上が見られたのだと考えられる。

よって小中学校での新体力テストのデータをもとに、水準より劣っている能力を高めるためのトレーニングを、体育などの活動の中に取り入れ継続して行っていくことは有効であると考えられる。

#### (4) 課題 (Action・改善)

改善点としては、中学校 3 年生では筋持久力が低下していることから、今後は筋持久力を鍛えるスクワットや懸垂運動を取り入れ、継続して行っていくなど、その年度の体力の変化に応じて、取り入れる種目を変更していく必要があると考える。

学習指導要領には中学校 1 学年及び 2 学年の体育科の目標には「運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする」と示されている。さらに、学習指導要領解説では運動の楽しさや喜びを味わうことが引き続き体育の重要なねらいであることを示した上で、児童生徒の体力向上と社会性の育成を目的として千葉県で行われている、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」』といったように休み時間等に遊び感覚で体を動かすことのできる運動の啓発などを学校体制で行うことが必要であると考える。



## 6 引用・参考文献

- 文部科学省（平成 24 年）学校体育実技指導資料 第 7 集  
「体づくり運動—授業の考え方と進め方—(改訂版)」
- 柏市教育委員会 生涯学習部 スポーツ課(平成 24 年)  
柏市スポーツ推進計画（改訂版）

