

平成 25 年度体力向上取組事例

学校名	小城市立小城中学校
テーマ(事例の表題)	体力向上を目指し、体を動かす意識を高める生徒の育成について
取組内容 ※主となるものを 1つ選んでください	<input type="checkbox"/> ア 体育, 保健・体育授業 <input type="checkbox"/> イ 体育的行事 <input type="checkbox"/> ウ 放課後の活動 <input type="checkbox"/> エ 生活習慣 <input type="checkbox"/> オ 食習慣 <input type="checkbox"/> カ 地域との連携 <input type="checkbox"/> キ 放課後の活動, 部活動 <input type="checkbox"/> ク その他 具体的に 保護者との関わりを通しての体力づくり
●取組内容	※取組の特色や内容がよくわかるように、くわしく具体的に記述してください。
① 実施目的	体力を高めるメニューを授業に取り入れることにした。
②実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動では、持久力を高める運動に重点を置いて指導を進めた。 ・年間を通して、ウォームアップとして、グラウンド600m, または体育館5周を走らせている。 ・クラスの体育委員を中心に20M 走を6本, 6種類の筋トレを取り入れてダッシュを行わせている。 ・毎年学年毎に、親子ふれあい活動を実施し、親と子、クラス仲間との絆を深めた。
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法 等	・体育科の中で毎年「今年度の課題・重点指導内容」を指導者で共通理解している。また、年度初めのオリエンテーションの中で、体育科の方針を生徒に伝え、生徒も含めた学校全体でこの一年間の保健体育の進め方を理解したうえで指導を行っている。
④実施上で 工夫したこと ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・継続することが体力向上につながる事を考え、準備運動等のやり方も指導した。 ・単に補強運動を繰り返すのではなく、健康についての自己管理を意識づけた。 ・筋力強化、体力の向上につながるように多様な活動を実施した。
⑤主な成果 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を好む生徒が多く、どの種目にも意欲的に取り組む生徒が多い。 ・多種目を経験することで、自分の体力や健康について関心を持つ生徒が増えた。 ・「親子ふれあい活動」では、親との活動を生徒達が喜び、親子も仲良く学級対抗なので、クラスも仲良く活動していた。この活動は、学校主催ではあるが、保護者の役員が中心となり、保護者が参加しやすい日程や時間を考慮するので、保護者の参加、協力が多い。
⑥配慮事項 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の健康状態を把握した上で、無理のない程度で継続的に取り組む必要がある。

○実践内容例



【親子ふれあい活動】
2年生の活動の様子



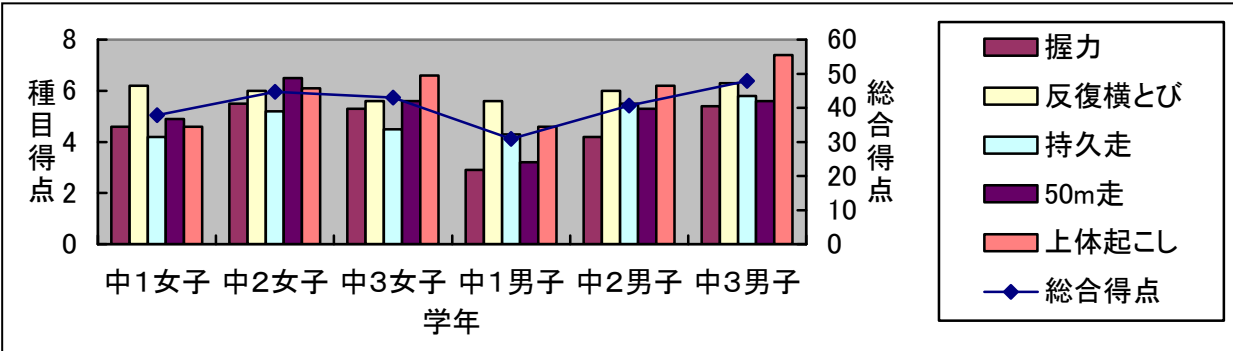
【親子ふれあい活動】
1年生の準備運動の様子



【親子ふれあい活動】
2年生の活動の様子



【親子ふれあい活動】
1年生の活動の様子



【体力テストの得点変遷】
すべての項目において総合得点に近いまたは高い得点がみられる



【毎時間の振り返り】
授業後の活動の様子



【毎時間の準備運動】
授業前の活動の様子