

学校名 いばらきけん なかしりつ だいいち ちゅうがっこう 茨城県那珂市立第一中学校 校長名 あきやま きみお 秋山 喜実夫

所在地 〒311-0111 茨城県那珂市後台2547番地  
TEL 029-298-0040  
FAX 029-298-0464  
E-mail dai1-c@city.naka.ibaraki.jp

### 1. 研究主題

一人一人が体力の向上を目指し、心身ともに健康でたくましく生きる生徒の育成

— 学校全体で取り組む体育的活動の実践を通して —

### 2. 研究の期間

平成19年度～平成21年度 3年間

### 3. 研究の目的

学集指導要領における総則3に「学校における体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に体力の向上及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科の時間はもとより、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする」と示している。

そこで、本校の生徒の実態をふまえ、心身ともに健康で、たくましく生きる生徒を育成するためには、保健体育科の授業において、「体づくり運動」指導の充実を図ること、さらには、特別活動や部活動において、主体的に解決する活動を計画・実践する場を設けることが自主的、積極的な態度の育成に有効であり、体力の向上につながるのではないかと考え、学校全体で取り組む体育的活動の実践を通して研究を進めてきた。

### 4. 研究の実践内容

〔研究の構想〕

テーマに迫るために

授業研究部 保健体育科の授業の工夫

特別活動研究部

生徒主体の特別活動の工夫

部活動研究部

たくましさを育てる部活動の工夫

#### (1) 体づくり運動の指導の工夫

3年間を見通した単元計画を作成し、体づくり運動の授業の充実を図ってきた。授業の

中で運動の行い方、体力の向上の意義やよさを生徒に正しく理解させることが、部活動や実生活でも生かすことができ、生徒一人一人の体力の向上につながると考えた。

3年間を見通した単元計画の作成

体づくり運動を7単位時間の1単元として扱い、1時間の授業の中で、体ほぐし運動と体力を高める運動を組み合わせで指導した。1、2年生では、正しい運動の行い方を身に付け、3年生で自分の体力に応じて、マイプログラムを作成し、実践した。

作成するにあたっては、自分の体力に応じて運動能力向上タイプと健康増進タイプの2つから選択した。また、1つの運動を継続してできる最高の回数や時間、そして、心拍数から、一人一人の体力に応じて、目標となる強度、回数時間を設定しマイプログラムを行った。生徒は自分の目標を達成するために、仲間と励まし合いながら、粘り強く取り組んだ。



5カウントスクワット 5カウント上体起こし  
体力プロフィール、体力カルテの作成

体づくり運動の導入段階では、まず、自分の体力を知り、関心をもたせることからスタートした。体力プロフィールや体力カルテを活用し、自分の体力で優れている体力要素は何か、また劣っている体力要素は何かを確認させた結果、自分の体力に関心をもつことができ、意欲的に授業に取り組んだ。

体ほぐしの運動の工夫

運動の二極化現象、人間関係の希薄化が叫ばれている今日的課題から、一気立ち上がり、地蔵おこしなど、互いの体の調子や状態を知り、仲間と交流をもたせるために行った。

体力を高める運動の工夫  
柔軟性を高めるために

参考資料で正しいストレッチを身に付け、仲間との交流をもたせるために、毎時間、意図的にペアストレッチを導入した。



巧みな動き、力強い動きを高めるために



用具を効果的に使用したり、2人組で励まし合って運動したりする場を工夫することにより目標に向かって精一杯取り組んだ。

## (2)主体性を前面に出した体育的行事の工夫

### サポーター制度の導入

実行委員や生徒会以外の生徒を対象に主体的に行事の企画・運営に協力していきたいと考えている生徒に活躍の場を設けた。クラスマッチ、体育祭の運営、伝統の一中ソーランの練習では活躍し、行事の成功に大いに貢献した。



### ヘルスアップ集会の開催

生徒会が中心となり、「体力向上、気力向上、マナーアップ」を目指して、年2回のヘルスアップ集会を実施した。生徒会、各部部长で企画・運営を行い、第1回は、各部活動で行っているトレーニングを紹介し、第2回は、大会前にマナーアップ、気力向上を目的に集会を実施した。

### (3)部活動の充実

たくましさ求めて部活動では、日常の部活動の充実のもとより、集会活動や冬場の合同部活動を行って、競技力の向上や気力の向上を目指した。

### ケガをしないための体づくり講習会

新チームがスタートしてまもなく、講師を招き指導者は「生徒にケガをさせない方法」、生徒は「ケガをしないための体づくりの方法」について、指導者も生徒とともに実技講習を行っ

た。

### 合同部活動の実施

大会が一段落し、練習時間が短くなる冬場を中心に、一人一人の体力の向上、集団行動の徹底、さらに、部活としての団結、協力などをねらいに全部活動でトレーニングを中心とした合同部活動を実施した。



## 5. 研究の成果

3年間の研究で得たものはたくさんあるが、大きく以下の4点である。

体づくり運動を1つの単元とし、7単位時間で取り扱うことにより、体ほぐしの運動や体力を高める運動の行い方を正しく身に付けることができ、部活動、日常生活でのトレーニングにも取り入れる生徒がみられるようになってきた。また、アンケートの結果からも、以前より進んで自分の体力を高めていこうとする意識面での変容もみられた。

導入を工夫したり、視聴覚機器や学習資料を効果的に利用したりすることにより、学習に対する興味・関心が高まり、自分のめあてに向かって意欲的に取り組む姿がみられた。

実行委員会やサポーター制度により、体育祭やヘルスアップ集会などにおいて、実行委員やサポーターが企画・運営の中心となり、生徒のねばり強く意欲的な活動がみられ、生徒を前面に出した体育的行事が開催された。

部活動において、合同部活動や集会活動などによる意識付けによって、生徒の意識が変容し、部活動に意欲的に取り組む姿がみられた。

## 6. 研究の課題

3年間の研究を通して、以下の3つの課題がみえてきた。

1つ目は、体づくり運動で学んだことを、学校生活以外の実生活で生かしていくためにはどのような支援が必要か。

2つめは、学習資料や練習の場の工夫によって技能が向上してきたが、さらに向上させるためには、どのような支援が必要か。

3つめは、生徒がより一層、生き生きと活動するためには、特別活動や部活動において、どのような工夫、支援が必要か。

課題を解決するために、今後も、継続研究を続けていきたい。