

■ 山鹿市立鹿北中学校 ■

1 平成27年度の新体力テストの結果による取組の計画

PLAN

(1) 現状(課題)

ア これまで積み重ねてきた実践が、体力の向上につながり結果として表れている。山間部でありながらスクールバスや保護者の送迎などで、自力で登校することが当たり前だったことが当たり前でなくなってきた。教科体育、部活動、業間体育だけで体力の向上を進めていくには厳しい状況である。また、小学校の部活動が社会体育に移行することとなり、体力の低下が懸念される。これまで以上に、長期休業中や家庭でのトレーニングを強化し定着した実践を行っていく必要がある。

イ ほとんどの種目で県基準値を上回っているが、1年生の持久力や投力が厳しい状態にある。また、巧緻性(調整力)を高める運動を取り入れる必要がある。

(2) 目指す姿(目標)

ア 体力向上の意識を維持し、自発的な家庭でのトレーニングを目指す。運動の楽しさや必要性を考えさせ意識を高めることで、個々の弱点を認識して体力作りを効果的に実践することができる。また、委員会活動による自主的・自発的な体育活動を工夫し充実させることができる。

(3) 課題解決のための取組計画

ア 体力向上の意識を高めるとともに、中学校での活動を家庭や地域に知らせることで意識向上を図り、協働的な実践を積み重ねていく。また、これまでの実践を継続しながら、さらに工夫した取組を行うことで体力の向上を図りたい。

2 平成27年度の具体的実践

DO

(1) 実践内容(取組①：教科保健体育)

ア 体育理論や保健授業の導入を工夫し、授業への関心を高め体育と関連させたものとする。学習のめあて(課題)を具体化し、めあてを達成しやすくするための手立てや言語活動を充実させ協働的な展開を工夫し実践する。振り返りにおいては、学習カードや資料等を活用して何ができて何ができなかったかを明確にする。

(2) 実践内容(取組②：業間・長期休業等)

ア 「早朝ランニング会・鹿北カップ・体力向上月間・克己タイム」などの活動(企画運営)が更にスムーズに行くようにする。また、体育委員会で新競技をつくるなどして実践がマンネリ化しないようにする。



(3) 実践内容(取組③：運動部活動)

ア 部活動キャプテン会議で、競技の特性に応じた各種のトレーニングを紹介し各部活動に活かせるようにする。また、部活動顧問に体力テストのデータを提供し、バランスのよいトレーニングができるようにして効果を上げる。

(4) 実践内容(取組④：生徒会)

ア 体育委員会で作成した「家庭でのトレーニングマニュアル」を見直し、小学校高学年と中学生が活用しやすいものになるよう工夫する。また、小学生にもできる補強運動などの資料を提供し体力向上の連携を図る。

(5) 実践内容(取組⑤：新体力テスト)

ア 地域施設の利用を勧め、水泳などの補習や個々のトレーニング等に活用させる。

イ 体力向上新聞「元気モン」を発行し、学校での体育的行事や部活動での取組を地域に知らせる。

3 平成27年度の取組の評価

CHECK

(1) 評価(成果と課題①：教科保健体育)

ア 体育理論や保健授業の導入において、テレビのコマーシャルや動画を見せることで単元に対する関心を高めることができた。めあてを具体化し、カードや資料を提示することで課題解決がスムーズに行われた。また、振り返りの時間を確保し個々の評価を重視することができた。補強運動では巧緻性トレーニングを加え実践した。

(2) 評価(成果と課題②：業間・長期休業等)

ア 「朝のランニング会」は、年間を通して実施した。また、「鹿北カップ・鹿北ギネス・克己タイム」などの体育委員会の取組が充実した。

(3) 評価(成果と課題③：運動部活動)

ア 各部での準備運動(巧緻性・体幹トレーニング)を部活動で実践することができた。また、補強運動などが各部で実施され、バランスのとれた実践もすることができた。

(4) 評価(成果と課題④：生徒会)

ア 体育委員会でトレーニングマニュアルを見直し巧緻性を向上させるトレーニングを考えることができた。また、本校独自の準備運動を作ることができた。

イ 小学校の体力テストの結果から、巧緻性トレーニングや他県の実践などの資料を提供し実践していただくことができた。

(5) 評価(成果と課題⑤：新体力テスト)

ア 水泳の補習で地域の施設を利用することができた。また、体力向上新聞を発行して地域の施設に掲示していただき、学校の状況を知らせることができた。



4 平成28年度の計画

ACTION

(1) 計画内容

ア 取組①(教科体育)

(ア) 保健や体育理論の充実を図り、体育との関連性を持たせ体力向上への意識を更に高める。また、言語環境を整えるためにカードなどの教具や教材を工夫する。

イ 取組②(業間)

(ア) 昼休み時間に「鹿北カップ」「鹿北ギネス」の実施を継続させる。また、自主的な実践力を高めるための仕掛けを工夫をする。

ウ 取組③(運動部活動)

(ア) 「DYNAMIC STRETCHING KAHOKU(準備運動)」を定着させ、小学校と連携した取組を実践する。

エ 取組④(生徒会)

(ア) 「家庭でのトレーニングマニュアル」を、中学生や小学校高学年に配付し、自発的なトレーニングを更に充実させる。また、地域の施設に置いていただき、学校への関心を高めるとともに地域の体力向上の一助となるようにする。

オ 取組⑤(新体力テスト)

(ア) 長期休業中の「克己タイム」「パワーアップ鹿北」を継続して実施し、次学期につながる実践を行う。また、家庭や地域の関心を高めるための「体力向上新聞、元気モン」の発行を継続して行う。

