

■山鹿市立鹿北中学校■

1 PLAN(平成30年度新体力テスト結果による課題と目標)

(1) 生徒の実態

新体力テストの結果では、全国平均・県基準値を上回る種目が増え、個人記録も昨年度より向上している生徒が多い。しかし、生徒の体力向上についての意識は個人差がある。本校では、例年、柔軟性と筋力に課題がある。

H30新体力テスト結果

| 学年 | 1年生 | | 2年生 | | 3年生 | |
|-------|-----|---|-----|---|-----|---|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 握力 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ▼ | ◎ |
| 上体おこし | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 長座体前屈 | ◎ | ◎ | ▼ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 反復横跳び | ◎ | ◎ | - | ◎ | ◎ | ◎ |
| 持久走* | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 50m走 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 立ち幅跳び | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| ボール投げ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |

(2) 取組の方向性と目標

授業改善はもちろん、部活動との連携、小中・地域連携などに取り組むが、生徒一人ひとりの意識改革に重点を置くために、自治的な取り組みを増やし、運動に対して興味・関心高め全種目県平均を上回ることを目標とした。

2 DO(目標達成に向けた実践)

(1) 授業改善

ア 鹿北小・中学校で統一している学習過程スタンダード（めあての提示課題、自己解決、学び合い、まとめ、振り返り）を徹底し、見通しをもって主体的に授業に参加できるようにする。また、課題解決学習を充実させ、互いに学び合う授業を目指す。

イ 個人の課題や目標を可視化し体育館に掲示することで、生徒の意識の高揚を図る。また、授業の導入時の補強運動等に役立てることができるようにする。

個人目標の可視化



(2) 部活動での取組

ア 月1回、キャプテン会議、部活動集会を開催し、学校全体で目標の明確化、具体的な取組を話し合う場面を作る。

イ 本校には4つの部活動（野球・ハンドボール・弓道・音楽）があるが、各部活動の枠を越えて放課後合同トレーニングを週4日15分程度行う。

放課後合同トレーニングの様子



(3) 体育的活動

ア 早朝ランニングや鹿北カップなど、体育安全委員会を中心に企画運営し、体力向上を図る。

イ 長期休業中に克己タイム（40分程度）を設定し全校生徒で取り組み、その後各部活動へ移行する。

ウ 地域の催し（駅伝大会・健康マラソン）に積極的に参加し、地域の一員としての自覚と各個人の体力向上につなげる。

エ 保小中連携の中で体力向上と仲間づくりの観点から、なかよし駅伝大会を小中体育安全委員会を中心に企画運営を行う。

保小中なかよし駅伝大会の様子



3 CHECK(令和元年度新体力テスト結果による取組の評価)

(1) 授業改善

ア 生徒はすべての授業で統一している学習過程スタンダードで戸惑いも少なく見通しをもって積極的に授業に参加することができた。今後はS T学習（スモールティーチャー）を積極的に取り入れ、自分の気付きを相手に伝える姿を目指したい。

イ 目標を可視化することで、常に自分の体力に関心を持つ手立てとなった。より具体的な計画・実践ができるようにしたい。

令和元年度新体力テスト結果

| 学年 | 1年生 | | 2年生 | | 3年生 | |
|-------|-----|---|-----|---|-----|---|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 握力 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | — | ◎ |
| 上体おこし | ◎ | ◎ | — | ◎ | ▼ | ◎ |
| 長座体前屈 | ▼ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 反復横跳び | ▼ | ◎ | ◎ | ◎ | ▼ | ◎ |
| 持久走* | ▼ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 50m走 | ▼ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 立ち幅跳び | ▼ | ◎ | ◎ | ◎ | ▼ | ◎ |
| ボール投げ | — | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |

(2) 部活動での取組

ア キャプテン会議では各部活動での悩みを共有し、解決のための話し合いや意見交換が十分にできた。

イ 放課後合同トレーニングは習慣化でき、積極性が高まった。今後は小学校高学年との合同実施に向けて工夫したい。

(3) 体育的活動

ア 早朝ランニングや鹿北カップ、長期休業中の取り組みでは、計画通り実践できた。各自で目標を明確にすることで、運動が苦手な生徒も習慣化ができた。また、自治力という観点からも向上したと考える。

イ 地域行事への参加もほとんどの生徒が参加し、地域の一員としての活躍が光った。保小中なかよし駅伝では、中学生の姿から保・小学生が多くのことを学んだ。また、小中学生が自分たちで企画運営することで、自信が付き、他の行事への良い影響が表れた。

(4) 令和元年度の新体力テスト結果

県平均を上回る種目が減り、課題が多くなったが、生徒へのアンケート結果を見ると運動への興味・関心・意欲は高まっている。生徒の意欲が高い今、学校総体としての取組を充実させ、全種目県平均を上回るように工夫が必要である。

本校の1年生の体力低下は毎年の課題である。小学校ではスクールバスでの登校、部活動が無くなり体力低下が明らかである。児童生徒に運動を行う楽しさや充実感、健康の保持増進まで考えることができる機会を積極的に仕掛ける工夫が急務であると感じる。

4 ACTION(令和元年度の計画)

(1) 運動の楽しさを生徒へ実感させる取組

ア 小規模校としての強みを発揮し、これまでの取り組みの充実を図りたい。小中合同運動会や放課後トレーニングにおいて、生徒へ企画運営を体験させ、達成感や充実感を味わうことが、自治力の向上と運動への興味・関心を高め、体力向上へとつながると考える。

イ 小中・地域との連携を深め、運動機会の確保と互いの関わり合いの中で大きく成長する姿を目指したい。