

体力向上から運動を楽しむ取組へ

体力・運動能力実態調査より

本校の生徒は、筋力や持久力等、基礎体力については帯広市・全国の平均を上回る数値であったが、長座体前屈（柔軟性）で低い結果となった。そこで、本校では体力向上を目指す取組よりも、運動に親しむ取組を重点的に以下の内容で取り組んできた。

「毎時間持久走」「楽しむ授業」「川西体操」

(1)目的

本校の研究主題である「基礎・基本の定着」のための、具体的取り組みである「できる・わかる喜び」を生徒に体得させ、自ら進んで運動に親しむ資質や能力を育てる。

(2)内容

・基礎体力向上

→ランニングを毎時間、授業準備として行っている。週3回の授業で2400mを目標に、現在も継続中

・楽しむための授業改善(3学年合同体育)

→①男女の人数バランスの偏り

②ゲーム実施時の適正人数の偏り

③運動能力の序列固定化

これらを改善し、楽しむ授業へ！！

・川西体操の実施

→生徒が自ら1曲の曲に合わせて体操を考え、それを準備体操として毎時間行う。



成果と今後の課題

- 継続的な持久走によって、中学校年代に最も著しく成長を遂げる心肺機能を発達させることができた。
- 3学年合同体育を行うことで、適正な人数、男女バランスを改善することができた。
- 川西体操を今年度作成した。新3年生が考え、新2年生へと教える。そして、新2年生から新1年生へと教える。学びあう場、授業を楽しむ場となった。
- 合同体育の場合、競技によっては学年間の運動能力の開きが出てしまうことがある。
- 川西体操が、初の試みなので、今後準備体操として問題がないかということを検証していく。