

# 札幌市立伏見中学校の取組

(学校ホームページ：<http://www.fushimi-j.sapporo-c.ed.jp/>)

## 1. 学校紹介

本校は全校の生徒数が約 630 名で、各学年 6 学級と特別支援学級 3 学級という規模の学校です。体育的行事としては、全校行事の「陸上記録会」と、学年行事の「球技大会」を実施しています。

## 2. 取組のねらい

平成 24 年度から全面実施される新学習指導要領においては、体力向上を重視し、「体づくり運動」の一層の充実を図ることが盛り込まれました。本校ではこれまでも、4 月当初に「体づくり運動」を取り入れ、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力向上に興味・関心を抱かせるような取組を行ってきました。今年度は 1 年生で、毎時間の準備運動に焦点を当て、授業でできる「体力づくり」の可能性を探りました。

## 3. 「体力づくり」に向けて

### (1) 「体づくり運動」におけるなわ跳び

4 月当初、「体づくり運動」の意義や行い方を学習した後、1 年生では教科書のいろいろな運動を参考に「体ほぐしの運動」を個人・ペア・グループで行いました。続いて「体力を高める運動」では柔軟性・巧みな動き・力強い動きを高めるための運動を何種類か実施し、教科書のチェックリストで自己評価を行い、自己の体力を把握できるようにしました。今年度は、特になわ跳びのバリエーションを増やし、脚部を中心とした運動を多く取り入れました。

(跳び方の例)

- ・ 一人で跳ぶ (あや跳び・二重跳び・連続跳びなど)
- ・ 二人で跳ぶ (交互・一緒)
- ・ グループで跳ぶ (8 の字跳び)
- ・ クラスで跳ぶ (長なわ跳び)

☆一人で跳ぶ



☆グループで跳ぶ (8 の字跳び)



☆二人で跳ぶ



☆クラスで跳ぶ (長なわ跳び)



なわ跳びは小学校でも多く取り入れられており、1 年生での導入はスムーズに行われ、定期的ななわ跳びの活用により、巧緻性や持久力といった体力の向上が期待できます。また、年度初めにグループ跳びなどの集団技に取り組み、一体感を共有できることは、好ましい人間関係をつくることにもつながると考えられます。

## (2) 新体力テストで確認

「体づくり運動」と併せて、4月に新体力テストを実施しました。はじめに、体育館で実施できる新体力テスト（握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び）を行い、その結果を全国平均と比較して、自分の体力の現状を確認しました。残りの50m走・持久走・ハンドボール投げは、5・6月の「陸上競技」と関連させて記録を測定しました。

☆新体力テストの様子



## (3) 結果の活用～「体力づくり」

2学期の始め、新体力テストの結果を活用し、個人でできる準備運動を工夫して行う「体力づくり」を授業に盛り込みました。自分が高めたい体力に関連する各種運動を、教科書などから選び、「準備運動計画シート」にまとめました。

(生徒が選んだ準備運動の例)

- 柔軟性を高めたい。…体の部位別ストレッチング
- 巧みな動きを高めたい。…リズムやタイミング、体の切返しを必要とする動き。(なわ・ボール・ラダーを用いた運動)
- 力強い動きを高めたい。…手押し車・上体起こし・片足立ち・腕立て伏せ・腹筋運動・背筋運動・ミニハードル連続跳びなど
- 持久力を高めたい。…ランニング、なわ跳び(連続跳び)、ラダーの連続跳びなど

計画には体力を高めるための運動をバランスよく取り入れ、個々が重点とする運動種目の回数や強度を変えて作成するように指導しました。体育館で一斉に行うので、なわ・ボール(狭い範囲での使用とする)・ラダー(スティック1・2本)を使用できる用具としました。

☆準備運動計画シート



実施に当たっては、準備運動として実施することから、徐々に強い動きになるよう指導しました。毎時間、着替えを終えて体育館に集まったところで、タイマーをスタートさせ、約10分間の中で3種類の運動を3分間ずつ実施しています。運動が終わったらプリントに実施内容を記録します。

☆体力づくりの様子



## 4. 成果と課題

今年度は「体づくり運動」と「新体力テスト」を活用して、新たに準備運動に「体力づくり」を取り入れました。生徒の活動は徐々に習慣化され、運動の量や質も高まったと思われます。

今年度の体力向上に向けた取組は2学期から実施しましたが、来年度は、生徒の感想や3学期に行った「新体力テスト」の結果を検証し、改善を図りながら、年度当初から実施したいと考えています。