

計画的・効果的に体力の向上を図る

「個々の課題とする体力」を高めるために

1. 体力テストの現状と課題

令和7年度の体力テストの結果の中で豊田市の平均値よりも低いものは、全学年男女全てで「全身持久力」、1年生では、男女ともに「筋力」、男子の「瞬発力」、2年生では女子の「筋力」「筋持久力」「敏捷性」「巧緻性」「瞬発力」3年生では女子の「敏捷性」「巧緻性」「瞬発力」であった。

本校では、特に女子の体力テストの結果において豊田市の平均よりも下回っている種目が多い。体育の授業を見ていると、運動に対し抵抗感をもつ生徒が女子に多いことが結果として表れていると考える。

2. 実施内容

(1) 実践1「教科体育での実践」



【 自作の準備運動の様子 】

3年生の「体づくり運動」の単元を活用し、全員が楽しく運動できる準備体操の作成を学習課題として設定した。単元のはじめで、生徒自身が「全学年ができる」「楽しめる」「運動量を段階的に上げる」「息が少し上がる」という4つのテーマを挙げ、班ごとに目標を設定した。各班は音源を選び、動きの構成やアレンジを工夫しながら、オリジナルの準備体操を考案した。完成した体操は鑑賞会で発表し、互いの工夫や良さを評価した。鑑賞会の結果、最も評価の高かった班の準備体操を動画に収録し、全学年の体育授業で準備体操として取り入れ、体育祭では全校生徒がこの体操を実施し、学校全体で一体感を味わう場面が生まれた。生徒は「創り上げたものが学校全体で活用される」という自己有用感を感じ、主体的に運動に取り組む姿が見られた。

(2) 実践2「教科外体育での実践」



【 体育祭 縦割り団ソーランの様子 】

「体育祭での取組」

本校では、体育祭の種目の一つとして、全校縦割り団によるソーラン踊りを実施している。毎年3年生が隊形を考案し、1・2年生に指導することで、協力しながら一つの作品を作り上げる伝統がある。今年度、ソーラン踊りの間奏部分に各縦割り団が好きな楽曲を組み込み、その曲に合わせてオリジナルの振り付けを考案することで、団ごとの個性を表現できるようにした。このアレンジにより、生徒たちは創造性を発揮し、より主体的に活動に取り組む姿が見られた。さらに、「松平フィナーレソーラン」と称し、地域の方々にも参加していただく時間を設けることで、団での協力だけでなく、地域とのつながりを感じながら運動することができ、ソーラン踊りのもつ深い歴史や文化を共有する貴重な機会となった。生徒たちは運動の楽しさや喜びを再認識し、「またやりたい」という前向きな気持ちをもつことができた。

3. 成果と来年度に向けて

運動に苦手意識のある生徒が、運動することの楽しさに気づくために、仲間との協働や達成感を味わえる授業体育や行事を行うことで、運動意欲を高めるとともに、生涯にわたり、スポーツに親しむ資質を育む。

仲間とのつながりや成功体験を通して、「できる」「楽しい」という感覚を積み重ねることで、運動に対する苦手意識が軽減され、主体的に体を動かす習慣が形成され则认为る。