

学校番号

101

崇化館中学校 たくましい心と体を育む崇中生！

全校生徒数 576名

(男子289名 女子287名)

筋力・全身持久力を高めるために

体力テストの現状と課題

1年生では、男女ともに反復横とびを除くすべての種目で、市平均を下回っている。とりわけ、50m走と立ち幅とびのスピード、瞬発力はかなり低い水準である。2年生では、敏捷性、スピード、巧緻性においては市平均よりも高い水準である。反面、柔軟性、筋持久力、全身持久力は低い水準である。3年生は、スピード、巧緻性以外のすべての体力が低い水準である。

崇化館中学校全体では、学年によって苦手とする分野は様々であるが、市平均を下回るものがとても多いため、全体的に体力の底上げが必要であると考える。また、運動意欲に対しての二極化も見られ、運動に対して消極的な生徒の体力向上が喫緊の課題である。そのため、運動を苦手だと感じている生徒に目を向けた授業の工夫と、運動量の確保に重点をおいた授業を展開し、3年間を見通して、生徒の体力向上を図りたい。

実践した活動の様子



【タグ取りバトンパスを楽しむ生徒たち】



【崇中の恒例になっている綱引きの決戦】



【作戦ボードを活用したアルティメットの授業】

成果と来年度に向けて

今年度も、前半はコロナ禍において生徒の活動の自粛が余儀なくされたが、体育授業を中心に体力向上のための様々な活動を行った。しかし、まだ大きな成果は出せていない。今後は、持久走の単元を組み込んだり、家庭で行う自己トレーニングメニューの作成をしたりするなど、体力向上に向け、積極的に働きかけていきたい。

実施内容

①【教科体育での実践】

◇POTETOの活用

単元の導入時、授業の初めなどに、筋力トレーニングやストレッチ、COTなど、単元に合ったものをPOTETOのメニューを参考にして取り入れている。ダンスなど運動量が減る単元では、縄とびの8の字とびなどを取り入れている。

◇授業形態や単元構想の工夫

今年度より全校男女共習で、リーダーを中心にチームワークの向上を重視した授業を行っている。ルールや用具、場の工夫をして運動能力が低い生徒も安心して運動に親しむことができている。

②【体育的行事での実践】

◇体育祭

今年度は全校で開催し、運動量が豊富で体力向上に有効な全員リレー、綱引き、長縄とびを種目として取り入れている。

◇学年行事

1年生では、野外学習の中でスポーツフェスティバルを実施し、リレーや長縄とびなどを行った。2年生は日帰りでスキーの実習を行う。3年生は体育祭のマスゲームに熱心に取り組んだ。