

足立区立第九中学校の体力向上の取組(特に投力)について(概要)

平成30年5月31日

足立区立第九中学校

生徒像と体力的な課題

【目指す生徒像】

「**磨く**(自己のよさを知り向上する)」「**挑む**(新たなこと等に挑戦する)」「**思いやる**(自他を大切に)」

【体力的な課題】

- ・ 運動・スポーツを好んで行う生徒を増やすこと
- ・ 「持久力」「投力」「握力」を高めること
- ・ 基本的な生活習慣等を確立すること
- ・ バランスよい食事と食習慣を確立すること
- ・ 積極的に家での手伝いや社会貢献を行うこと
- ・ 運動遊びや手伝いを含め一日の身体活動量を増やすこと

体力向上の推進

【目標とする視点】

- ・ 投力(ハンドボール投げ3m)を向上させるとともに、体力調査結果を全国平均まで引き上げる。
- ・ 豊かな生活を送る活力ある生徒を育成する。

【推進の方向性】

- 1 体育学習等の改善・充実
- 2 運動・スポーツの推進
- 3 生活・運動習慣の確立
- 4 意識向上と態度の育成



生徒や保護者

【生徒の実態】

- ・ 全体として、挨拶がしっかりでき、礼儀やマナーが良い。
- ・ 「持久走」「投力」「握力」が低い傾向にある。
- ・ 肥満傾向の生徒が多い(特に第1学年男子14.5%等)。
- ・ 進んで運動する生徒とそうでない生徒の二極化がある。
- ・ ゲームやスマホ等に時間を使う傾向がある。

【保護者等の思い】

- ・ 健康であればよく、学力向上を優先に考える傾向がある。
- ・ 部活動などより高いレベルで活躍してほしいと願う保護者や地域住民も多い。

体力向上(主に投力)実施計画

【目的】 東京都や足立区の児童・生徒の体力に関する喫緊の課題である投力の向上について、短期的に効果のある取組を研究して成果を上げ、生徒の体力への関心と自己肯定感を高める。

【期間】 平成29年10月から12月

【視点】 投力を中心とするが、生徒が主体的に体力を向上させる手軽な取組を考える。

1 体育学習等の改善・充実

【調査結果の分析】

- ・ 持久力、投力等の課題解決策の検討
- ・ 解決策の実施と検証 など

【導入の工夫】

- ・ 体力への意識を高める指導・助言
- ・ 体力を高める準備運動(高速グーパー、補助倒立など)

【投げ方の研究】

- ・ ポイントの明確化と適切な師範
- ・ ICTの活用
- ・ 教え合い学習



投げ方の研究

【評価の工夫】

- ・ 成果発表と記録会
- ・ 掲示等による優秀記録や伸びの賞賛

2 運動・スポーツの推進

【運動遊びの推進】

- ・ 的当てゲームの実施
肘を上げ上に投げることをねらいとしての的を設定する(玉入れの玉等)。
- ・ スカッドボーイの活用
きれいに遠くに投げる。



昼休みの様子

【ミニトレーニングの推進】

- ・ 朝や休み時間を活用した自主的トレーニングを推進する。
- 例: 高速グーパー、スクワット、タオル投げ、ストレッチ など

【部活動の推進】

- ・ 全員参加の推進
- ・ 集会等での賞賛

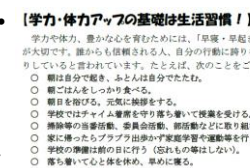


部活動の表彰

3 生活・運動習慣の確立

【活力ある生活の推進】

- ・ 早寝・早起き
朝ごはん
- ・ 元気な挨拶、整理整頓など



正しい生活リズム

【食育の推進】

- ・ 給食指導の充実
- ・ 家庭への発信

【手伝い等の推進】

- ・ 買い物、掃除等
- ・ ボランティア活動
- ※ 進んで身体活動

【自主トレの推進】

- ・ 地域のスポーツ
- ・ 家でのトレーニング



運動習慣カード

4 意識向上と態度の育成

【情報提供】

- ・ 校長室だより、ほけんだより等
- ・ 記録の表示
- ・ 情報の校内掲示



校長室だより

【体育理論の理解】

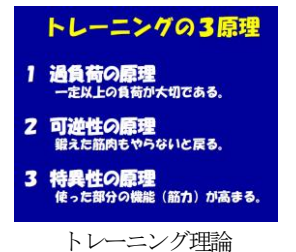
- ・ 科学的理解の推進

【地域での講演】

- ・ 保護者対象のオリンピックによる講演「夢の実現」

【アンケート調査】

- ・ 自己点検の推進
- ・ 自己評価と賞賛で自己肯定感向上



トレーニングの3原理



(地域での講演)アテネ五輪銀メダリスト 山本 博氏

研究の成果【投力の向上】 ハンドボール投げ3.5m向上(男子4.1m、女子3.0m)

【意欲の向上】 運動・スポーツへの関心82.7%、部活動に積極的91.6%

感想「ちょっとしたトレーニングで記録がすごく伸びてうれしい」など

今後の課題【学校の取組】 総合的体力向上方策の策定、授業改善・工夫、取組の充実

【連携の強化】 保護者への教育支援、関係機関との連携した指導の充実等

目標: 主体的に行動(身体活動)する態度の育成、体力合計点を全国平均まで向上

生徒の自主トレーニングを推進するカード

平成 29 年 月 日

10 日間で体力アップ: 自主研究

第 1 学年 組

投力: 目指せ! 体力テストプラス 3m!

6月(6)m 12月のトレーニング → 12月(10)m
 12月の生活改善
 ・体力の伸び確認
 ・原因を調べる

※ 各項目で、10日間の自分の取組をチェックしよう (◎: よい、○: まあまあ、△: 問題あり)。

項目	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18
元気な挨拶	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
整理整頓	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
体育授業の頑張り	△	△	△	△	△	◎	◎	◎	◎	◎
係りの仕事や掃除	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
部活動での頑張り	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
休み時間の自主運動	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
[高速グーパー30回] [腕立て伏せ保持] [コンクリート77分]	△	△	△	◎40回	◎50回	◎1分	◎1分	◎1分	◎1分	◎1分
※ 例: 高速グーパー30回、ボール遊び、ランニング、ストレッチなどを自分で決定する。実践したもの、何を、何回やったか、を記入する。(裏面、別紙参考)										
睡眠(しっかり眠る)	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
太陽の光を浴びる、散歩等	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
朝食を食べる	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
手伝い(掃除、買い物等)	△	△	△	◎	△	△	◎	◎	◎	◎
家での自主運動	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
[高速グーパー30回] [ランニング(土手)] [ヒジ支持/ヒジ支持] [その他]	△	△	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
※ 例: 高速グーパー30回、タオル投げ、腹筋運動、腕立て伏せ、ランニング、ストレッチなどを自分で決定する。実践したもの、何を、何回やったか、を記入する。(裏面、別紙参考) テレビを見ながらでもよいので、何か運動をやりましょう。										
その他	◎	△	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
[ダンス(習い事)]	◎	△	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
※ 地域のスポーツ、地域での活動、身体活動の習い事を書いてください。										

【感想】 今回自主トレーニングから、6月から、4mのびることができて、おどろきました。コツも、今回分かることができて、4mのびるとは思っていたよりも、のびやすかったです。

昼休みの投力アップを目指した運動遊びの推進

投力アップに挑戦
君はどこまで達成できるか
—昼休みのミニトレーニング—

① 的当て挑戦(初級、中級、上級)

② 障害物を越え高く遠くに飛ばせ挑戦

※ 君は、「玉入れの玉」「スカッドボーイ」「バレーボール」のどれを使いますか。

1 日時 12月12日(火)~21日(金)の昼休み(行事や当番等が優先です)

2 場所 体育館
※ 入口で確認票チェックをします。

3 対象 第1学年の生徒の希望者

投力アップ挑戦 確認票

第1学年 組: 氏名

	12日	13日	14日	15日	18日	19日	20日	21日	22日	(例)
確認印										
メモ欄 ① 的当 ② 高遠										① 中 ② 玉 ス

※ メモ欄は、自分で記録しておきましょう。(例)は、「的当て」で中級達成、「高く遠く」で玉入れの玉とスカッドボーイで達成の意味です。