

平成 25 年度体力向上取組事例

学校名	佐賀市立城北中学校
テーマ(事例の表題)	自己の体力を見つめ、伸ばそうとする生徒の育成をめざして～持久走の授業を通して～
取組内容 ※主となるものを 1つ選んでください	(○)ア 体育、保健・体育授業 ()イ 体育的行事 ()ウ 放課後の活動 ()エ 生活習慣 ()オ 食習慣 ()カ 地域との連携 ()キ 放課後の活動、部活動 ()ク その他 具体的に
●取組内容	
① 施目的	本校は、体力テストの結果から全身持久力(シャトルラン)に課題がある。授業の中で持久力を高める内容に取り組むこととした。
②実施内容	○授業開始から5分間トレーニング(準備運動・腹筋・背筋・腕立て伏せ・馬跳び)など。 ・授業前に体育館3週(360m)、グラウンド500mを走る。 ○授業の中で筋力トレーニング・有酸素運動・ストレッチ・柔軟運動を行う。 ○2学期は、陸上競技の単元で長距離走(20分走)を実施。 ・20分走を、体育館で実施。 ① 体育館を外周(約118m)、内周(87m)にコースを設定し男女別に走る。 ・ゆっくりのペースで足並みをそろえて走る。 ② 男女それぞれ外回り、内回りで選択わけして1周40秒ペースで走るようにした。 ・自分の体力、意欲等で毎時間選択するようにした。 ・外回り30周(3.5km)、24周(2.1k) ・単元の最後にシャトルランを実施。
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法等	保健体育の授業申し合わせを検討し、年度当初のオリエンテーションで授業の学び方について理解させる。また、各単元の最初に単元のねらいや学び方について説明を行い、指導を行った。
④実施上で 工夫したこと ※箇条書きで	○準備運動、ストレッチ、補強運動をセットにして体育委員が号令をかけ行うようにした。 ○①では、運動の苦手な生徒、走ることに慣れていない生徒がいるのでできるだけゆっくりのペースで走ることを促した。 ○②では、能力別に分かれ自分の力にあった距離で実施した。 ○デジタルタイマーを2台使って経過時間とペースを表示し、ペースを守れるよう取り組んだ。
⑤主な成果 ※箇条書きで	シャトルラン(平均値) ○現1年生男子: 69.5 女子: 41.9 ○現2年生男子: 1年時72.3 →2年時93.2 ○現2年生女子: 1年時54.3 →2年時60.8 ○現3年生男子: 1年時63.1 →2年時83.8 →87.0 ○現3年生女子: 1年時46.7 →2年時49.6 →50.7 授業最後のシャトルランでは、自分の記録更新を目指す生徒が増えた。
⑥配慮事項 ※箇条書きで	○体育大会、団体マラソンなどの行事に結びつけながら継続的に取り組む必要がある。

○実践内容例



【準備運動①】
持久走前の体育委員による準備運動



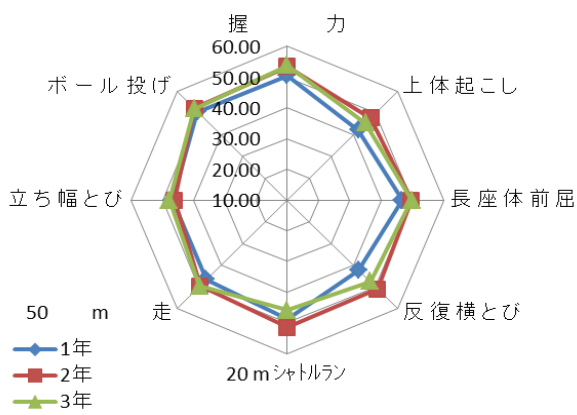
【準備運動②】



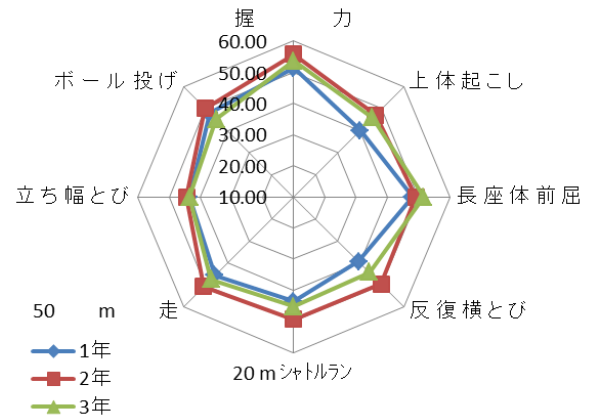
【持久走20分走①】
男女別で外・内回り



【持久走20分走②】
1周40秒のペース走 (タイマー)



【体力テストレーダーチャート】
男子体力の偏差値



【体力テストレーダーチャート】
女子体力の偏差値