

# 平成28・29・30年度 東京都教育委員会 スーパーアクティブスクール指定校 研究紀要



## 研究主題

**運動の楽しさに気づき、運動が好きになる生徒の育成**

～体力の向上および運動への関心・意欲の向上を目指したプログラムの工夫～



立川市立立川第六中学校

## 生徒の実態

東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査等から見られる本校生徒の実態は以下のとおりである。

- ・体力合計点について、全国平均より高いのは2年女子、東京都平均とほぼ等しいのは1年男子と2年男子、東京都平均より低いのは、3年男子、1年女子、3年女子である。
- ・持久走については、都平均を下回ることが多く、毎年本校の課題となっている。
- ・運動実施時間は、都平均と比較して多いが、運動部（課外運動クラブ）の活動時間が影響している。
- ・運動の好き嫌いについて、「好き」「やや好き」と回答する生徒は、都の平均を下回っている。
- ・本校の運動部（課外スポーツクラブ）に所属している生徒は、52%である。

## 本校の課題

以上のことから、本校の課題は以下のことが挙げられる。

- ・全校的な体力向上の底上げ
- ・運動部（課外スポーツクラブ）所属生徒の更なる体力向上
- ・運動部（課外スポーツクラブ）に所属していない生徒の、運動への関心の向上、運動時間の増加及び体力向上

## 主題設定の理由

運動部（課外スポーツクラブ）に所属していなくても、運動の楽しさや効果を実感できる機会を増やし、学校全体として運動に親しむ下地を整えることにより、体力の向上と健康の保持増進の実践力の向上を推進し、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育てる。

## 取組目標

### 3年間の目標

- 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査における新体力テストの平均値において、東京都の平均値を上回る。
- 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査における質問項目で、「運動が好き」「運動をもっとしたい」という質問に対する肯定的な回答を、90%以上とする。

## 取組内容

### 運動部所属生徒対象プログラム

運動部所属生徒の体力及び競技力向上を目指すとともに、運動部所属生徒がリーダーシップを発揮し、運動が苦手な生徒へ対してもアプローチできる資質を伸ばすことを目指した。

#### SAQトレーニング講習会

講師に、株式会社クレーマージャパンのトレーナーを招き、基本的な体の使い方から、応用的な体の使い方、ラダーやミニハードルを使ったトレーニングなど、スピード、敏しょう性、俊敏性を高めるトレーニングを紹介していただいた。

#### アルバルク東京のホームタウン活動による部活動支援

国内プロバスケットボールチームのアルバルク東京アカデミーコーチであり、元日本代表でもある渡邊拓馬氏を招き、バスケットボール部対象に実技指導をしていただいた。



## 文化部所属生徒対象プログラム

普段運動時間の少ない文化部の生徒が、運動への関心を高め、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるために、気軽に体験できるスポーツ・プログラムを設けた。

### ニュースポーツ教室

負荷の軽度なニュースポーツを経験することにより、運動への親しみを深め、運動に興味・関心をもたせることを目的とした。講師に、立川レクリエーション協会の指導者を招き、ニュースポーツの「ペタンク」「ラダーゲッター」を紹介していただいた。参加した生徒は、「楽しかった」「またやってみたい」「授業でもやりたい」という感想をもつことができた。



### ボルダリング体験

「ボルダリング」は東京2020オリンピックで新種目として採用され、愛好者も増えているスポーツクライミングの一つである。この「ボルダリング」の体験を通して、スポーツや運動の楽しさ、オリンピック種目を体験できる喜びを味わわせることを目的とした。体験には、本校に隣接する立川市立泉市民体育館にあるボルダリング施設を使用させていただいた。参加した生徒は、「面白くて時間を忘れるくらいだった」「クリアできなかったコースがあって、今度また挑戦したい」という感想をもつことができた。



## 体育が苦手な生徒を支援するためのプログラム

### 体育授業における指導補助員の活用

体育授業において、体育が苦手な生徒の個別対応として、保健体育教諭を志す大学生等を補助員として活用した。器械運動や柔道、水泳の授業などで生徒の課題達成に向けた補助を行うことができた。ダンスでは、ダンスを専門とする方に来ていただき、基礎から応用、作品の作り方、発表会の工夫や楽しみ方についてもアドバイスをいただき、普段、ダンスが苦手な生徒も、補助員と一緒に取り組むことにより、できる喜びを感じ、意欲的に取り組む様子が見られた。



## コーディネーショントレーニングの導入

本校は平成29年度コーディネーショントレーニング地域拠点校であり、日本コーディネーショントレーニング協会の方を講師に招き、授業を行っていただいた。「寝返り立ち」「クロールリング」などを指導していただき、身体の動かし方、力の発揮の仕方の習得に努めた。その後の授業でも、「くの字」「Sの字」「ラディアン」などを補強運動の中で行い、体力向上と運動能力の向上につなげることを目指した。



## その他の取組

### 体力向上努力月間での取組

10月の体力向上努力月間では、朝のエクササイズとして、朝学活前に数分でできる運動プログラムを行った。また、昼休みには、校庭での運動や遊びを促し、サッカー、縄跳び、ティーボール用のボールを使ったキャッチボールを推進し、多くの生徒が運動や遊びに親しんだ。

体力向上努力月間		エクササイズ一覧	
	朝のエクササイズ		1. 腹筋運動
	朝のエクササイズ		2. 腹筋運動
	朝のエクササイズ		3. 腹筋運動
	朝のエクササイズ		4. 腹筋運動



### 3年間の取組の成果と課題

「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」等から、以下のような成果と課題がみられた。

※運動部(課外スポーツクラブ)所属率…3年男子 60%、3年女子 33%

	運動が「好き」「やや好き」			運動をもっとしたいと「思う」「やや思う」		
	H28年度	H29年度	H30年度	H28年度	H29年度	H30年度
3年男子	89.8%	84.0% ↓	92.3% ↑	81.6%	79.6% ↓	88.5% ↑
3年女子	83.9%	73.7% ↓	64.9% ↓	78.6%	68.4% ↓	61.4% ↓

体力向上努力月間の昼休みの様子

#### 【文化部生徒によるボルダリング体験前後のアンケート結果】

	運動が「好き」「やや好き」		運動をもっとしたいと「思う」「やや思う」	
	実施前	実施後	実施前	実施後
文化部	67.7%	74.2% ↑	61.3%	80.6% ↑



		H28年度(都平均)	H29年度(都平均)	H30年度(都平均)
3年男子	体力合計点	31.1 (32.9)	41.6 (41.2)	47.0 (48.2)
	持久走Tスコア	44.5	46.1	50.1
3年女子	体力合計点	40.5 (43.5)	45.3 (49.1)	47.0 (51.8)
	持久走Tスコア	46.7	46.1	48.0

※Tスコアは、東京都の平均を50としたときの当該校の偏差値である。

### 成 果

○3年生男子における運動に関するアンケートでは、運動が「好き」「やや好き」と回答する生徒が、目標の90%を超えることができた。また、文化部生徒におけるボルダリング体験の実施前と実施後のアンケート結果では、ボルダリング体験後、運動への関心や意欲が大きく高まった。ボルダリング体験など、趣向ある運動プログラムは、運動部に所属していない生徒にとっても、運動の関心や意欲を高める機会になった。今後も継続、実践していく。

○3年生男子では、体力合計点では都平均を下回ったが、本校の課題であった持久走では、Tスコアを大きく伸ばし、都平均とほぼ同じ水準とすることができた。体力向上努力月間の取組により、昼休み校庭で活動したり、放課後自主的に運動したりする生徒が増加した。3年間の取組が運動への意欲を高め、体力の向上、持久走の記録向上につながった。

### 課 題

◆3年生女子は、運動意欲が低下する結果となった。3年間で行ったボルダリング体験やニユースポーツ体験等運動プログラムを普段、運動に苦手意識をもつ生徒も意欲的に行うことができたが、日常的に継続して行うことに課題があった。外遊び、運動、スポーツを行うための時間・空間・仲間を一層確保していくことが必要である。今後は、生徒のニーズを踏まえた活動を日常的に継続して行える環境を整えていく。

◆3年生の新体力テストの体力合計点においては、平成29年度の男子以外東京都の平均を上回ることができなかった。今後は、一人一人の生徒に課題意識をもたせ、東京都水準を上回るために保健体育の授業での取組、運動プログラムの工夫、運動への推進啓発活動を更に進めていく。