

3 実践

(1) 教科

① 体育の授業と体力づくり




学習指導要領の中の保健体育の目標には「健康の増進と体力の向上を図り……」とあり、体育の授業と体力の向上は切り離せない関係にある。そこで、本校の体育科では、基礎体力づくりをさせる目的で、毎授業の開始時にサーキット・トレーニングを行わせている。










② 保健の授業と体力づくり

中学生の時期は、身体の発育・発達が特に著しく、心身の健康の保持・増進を図ることは最も重要であり、また、身体を鍛えるのにも最も適切な時期である。このことから、保健の授業では、その内容との関連を図りながら、合理的な体力づくりの方法などについて指導している。

③ 自校体操

自校体操は、本校生徒の体力の実態から主に上半身の筋力強化をねらい、保健体育科教員が考案した下図のような棒体操である。また、体操がリズムカルに楽しく実施できるように、音楽科教員が伴奏音楽を作曲した。現在は、体育授業時の他に、体育的行事及び創意を生かした教育活動における体育的活動の際にも実施している。

順 番	内 容
体形を作る	 棒の中心を持ってまわす。
1. 上下肢の運動	 胸を肩の高さまであげる。 1. 2. 3. 4 はツーステップで前進。5. 6. 7. 8 は歩いて後退。  胸は頭上にのぼす。
2. 脚の運動	 1. 2 は胸を左右に開く。3. 4 は棒を立て、胸を伸ばしたまま閉じる。
3. 棒をあげる	 1~2 3~4 5~6 7~8 1. 2 は棒を上げからの前で拍手。3. 4 で1. 2 をくりかえす。5. 6 はからの後で拍手。

4. 体側の運動	 1. 2  3. 4  5. 6. 7. 8 1. 2 は胸を頭上にのぼす。3. 4 は横にまげる(左、右)。5. 6. 7. 8 は倒の姿勢(左、右)
5. 背骨の運動	 1. 2. 3. 4 前屈  5. 6. 7. 8 後屈
6. 平均運動	 手のひらに棒をたて1. 2. 3. 4 横に歩く。5. 6. 7. 8 はその場まわり
7. 胴体の運動	 1. 2, 3. 4 は捻転  1. 2  3. 4 5. 6. 7. 8 は回転する

※8~14は略

(2) 全校活動

① ねらい

ア 生徒一人一人が、自己の体力の実態を知り、劣っている体力の向上を目指すとともに運動能力を高める。

イ 集団行動の徹底を図り、規律ある行動ができるようにする。

ウ 生徒の活動欲求を満たし、ねばり強さ、根性や耐性を養わせる。

エ 自主的、意欲的に運動することにより運動する喜びを味わわせ、生涯にわたる体力づくりの心情的基礎を身につけさせる。

② 方法

ア 実施時間帯

月曜日から金曜日までの5日間、帰りの話し合い終了後25分間実施する。

イ 班編成

57・58年度までは、学年ごとにそれぞれのコースで行っていたが、リーダーの育成と意欲をさらに高めるために縦割り班で実施している。

ウ 実施種目

晴天時 校庭サーキット、屋体サーキット、持久走

雨天時 なわとび、屋体サーキット  
教室ストレッチ体操

エ 実施要領