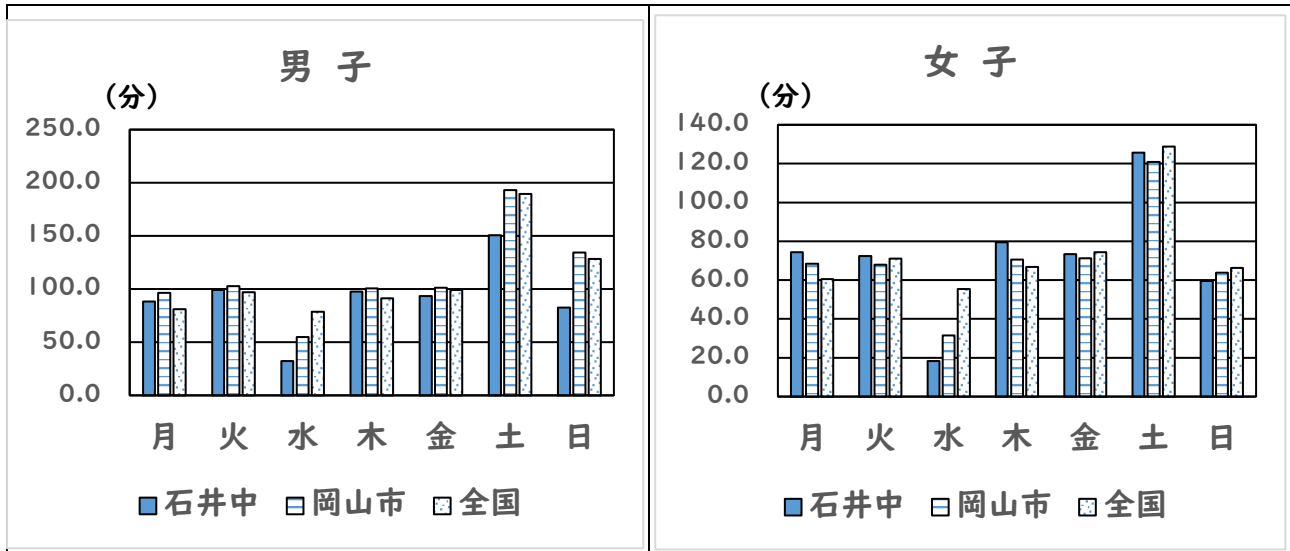


新体力テストに向けて、記録向上大作戦！

学校名	岡山市立石井中学校		校長名	松岡 和俊	
児童生徒数	423 人	学級数	16	教職員数	52 人

< 体育の授業以外の運動やスポーツの時間（曜日別） >

（令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から）



1 児童生徒の実態

令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より保健体育の授業以外での石井中学校の実態として、良い点と改善点が分かった。男女ともに曜日別の運動やスポーツの時間で顕著な例としては、水曜日は特に運動やスポーツに時間を当てていないことがわかる。

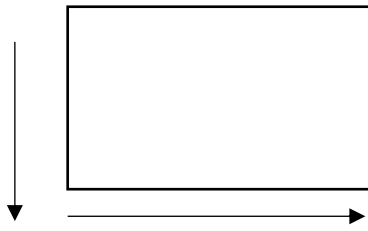
本校の良い点としては1週間の運動やスポーツの時間が420分を超えている生徒の割合が岡山市・全国と比較しても多い。改善点は、1週間の運動時間が0時間の割合が岡山市・全国と比較しても多くなっている。以上のことから、運動習慣は二極化が表れていることがわかる。これは全国的にも同じ現象が見られているが、まだまだ改善が見られない

本校では、毎年「新体力テスト」を4月に行っているが、自分の課題や目標に向かって改善を図るための取り組みが定着していない。そこで、自分の現状に合った新体力テストに対する取組を個別に選択しながら対策できるような姿を目指して取り組んでいきたい。

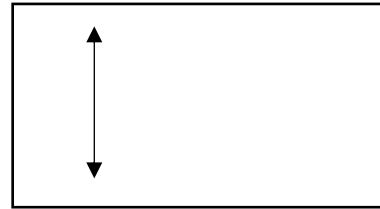
2 取組の概要

今年度、2つの取組を実施した。まず石井中学校の2年生を対象に、3学期の授業で2種類の持久走を行った。一つ目は一定のペースを維持しながら、1キロ走る持久走である。自分の一定のペースをペアがストップウォッチで計測しながら走る。2つ目は体育館の往復走を5分間でどれだけできるかというものである。どちらの持久走にも共通しているのが、「自分で走る目標設定をすること」である。自分のペースや、到達目標を自分で決定することで、向上心をもって主体的に取り組むことができると考えた。（図1、2）

次に、春休みの時間を使って、「新体力テストに向けた、記録向上大作戦」に自主的に取り組むようにワークシートを作成した。向上したい種目に向けてレベルや強度を決定して取り組むこと、オリジナルの取組を行ってもよいとすることで、前向きに自分事として取り組むことができるのではないかと考えた。少ない期間ではあるが、継続して運動に取り組む姿を目指して、新体力テストに向けて目標をもって取り組ませたい。



(図1・・・一周180m)



(図2・・・片道20m)

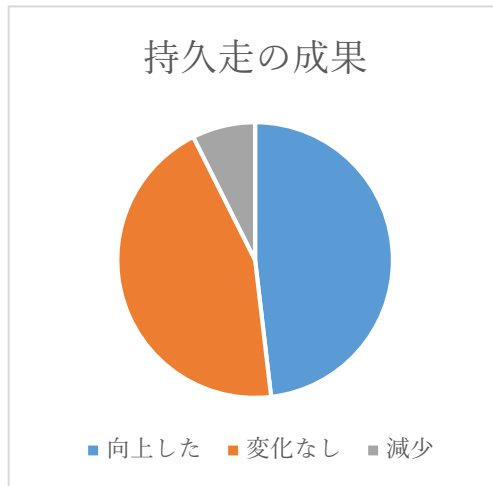
例)「新体力テストに向けた、記録向上大作戦」の一部

種目	体力要素	上級	中級	初級	オリジナル
握力	筋力	鉄棒ぶら下がり60秒	タオル絞り10秒	グーパー運動30回	

前年度の記録							
握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	50m走	20mシャトルラン	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
日付	向上したい種目	やること(回数)			時間	セット	連続日数
3月26日					×	×	日目

### 3 成果

3学期の持久走では、自分の目標設定に向かって主体的に走る様子が見られた。記録を更新し、自分の現在の記録よりも向上できるような取組を継続して行うことができた。「ペースが速くなったよ」「このままじゃ間に合わないぞ!」というようなペア活動での活動を支える言葉掛けが生まれた。ストップウォッチをペアに準備することで、お互いの活動を支え合う姿や、前向きに取り組む姿を視覚化することができた。



5分間走では、「あと一回で記録更新だ」「持久走の記録が伸びてる!」という実感を振り返る言葉もあった。全5回の授業を通じて、向上したと回答した生徒が48%いた。継続して取り組むことで記録が伸びていくことや、中学生の時期に「動きを継続する運動」が伸びやすいという知識を、実感とともに理解することができた生徒もいたことがわかった。今後も体育に関する理論と、それを実感ができる活動を組み合わせていくことによって、「運動習慣を身に付ける」大切さや、方法について研究していく。

### 4 課題・今後の取組に向けて

春休みの活動や、今年度の新体力テストの結果を通じて、運動を継続する姿を目指して工夫を行っていきたい。自分に合った運動を主体的に取り組む態度の涵養ができれば、運動の必要性が出てきたときに、運動に前向きに取り組むことができる生徒の育成につながるのではないかと考えた。なので、「自分の目標に向かって」「自分のペースで」「自分の方法で」運動に取り組む態度・資質能力を身に付けるために、年間で定期的かつ継続的に活動を実施していきたい。