

たくま

逞しい心プロジェクトの実践

～第35回毎日カップ「中学校体力づくり」コンテスト 優秀賞を受賞して～

南房総市立三芳中学校

1 三芳中学校について

創立70年余の本校は、県最南端に位置する南房総市にある。学級数は6学級、在籍98名の小規模校である。同市内にあって唯一学区が海に面さず、北部は山間部を複数の河川が流れ、南部は平坦な穀倉地帯が広がる純農村地域である。年々地域は核家族化や少子化、高齢化が進む中、他地域からの移住者も多くなっている。また、旧三芳村時代より、保護者をはじめ地域の学校教育に対する関心は高く、何事にも協力的である。授業参観やPTA活動への参加率はとても高い。

生徒は明るく純朴であり、勤労活動、体育祭、地域学習など学校行事や学習活動に意欲的に取り組むことができる。また、生徒会活動も盛んであり、学期ごとの全校レクリエーションや地域への感謝の思いを込めたボランティア活動を実施している。

2 新体力テスト結果より

令和3年度、第3学年の新体力テストの結果においては、女子は全種目で県平均を上回り、男子においても1種目を除く7種目が県平均を上回ることができた。特に女子においては、走力のみならず筋力・投力の記録向上も著しい結果が得られた。

3 「逞しい心プロジェクト」の実践

同プロジェクトは、教育活動全体を通して「高い志を持って何事にも挑戦する強い意志を育てること、健康で逞しい体力と実践力を

育てること」をねらいとし、年間を通して体力づくりを行う取組である。また、道徳における「向上心」、学級活動の「仲間づくりや団結力」等をねらいとした活動にも年度当初から力を入れている。「遊・友スポーツランキングちば」への参加もその一つである。

(1)正課体育の取組

保健体育科の授業において、毎時の主運動前にリズムカルな音楽を聴きながら3分間走を継続している。また、運動量の確保も意識しつつ、單元ごとにグループ学習も積極的に取り入れ、ICT機器を活用しての技能チェックや学習のねらい、まとめの学習にも力を入れている。このことは運動を苦手とする生徒にも「できた・わかった」が実感できるなど、効果的である。また、定期的なアンケート調査による「体育の授業が楽しい」と回答する生徒の増加につながっている。コロナ禍により学習活動が制限され、生徒の運動不足が目立った時期には、個で行える短縄跳びや補強運動、HIIT（高強度インターバルトレーニング）等を実践してきた。

(2)部活動の取組

本市では、生徒のゆとりある生活のために平日や休日の部活動休養日に加え、朝練習は一切行っていない。あわせて夏季休業中の一週間、冬季休業中のすべては学校閉庁となり、部活動は中止となる。

放課後の活動では、専門外の種目を担当する顧問が大半であるが、それぞれの顧問が指導法について研修を深めたり、部活動指導員

制度を活用したりと、地域ボランティアの協力により活動を充実させている。職員には、全部活動共通に活動の終盤に持久力を要する運動内容を取り入れることを意識してもらい、専門的スキル以外に生徒個々の基礎体力の向上もねらいとして取り組んでいる。対外的な面では、今年度は女子剣道部が県新人錬成大会において第3位入賞を果たすなど、その活動の成果は全校生徒の励みとなっている。

(3)長期休業や放課後の体力づくりと駅伝大会コースの存在

9月に支部駅伝大会、1月には支部新人駅伝大会がある。これに合わせ本校では、合計三期に分けて全校体力づくり期間を設けている。第一期は、8月上旬から9月中旬まで実施する。夏季休業中の始まりとなるが、全校生徒がグラウンドに集合し、およそ1時間のトレーニングや記録会を行う。実態に合わせたグループ編成を行い、個の希望によって上位グループへの移籍も可とし活動に励む。



第二期は、11月上旬から12月下旬まで、第三期は1月上旬から2月中旬の実施となる。3年生は受験対策により第一期のみの参加としている。各期間ともに複数回の記録会を設定し意欲や向上心が途切れないよう教師が言葉を添えている。近年、生徒が自己の健康管理をしながら休日も自宅周辺で長距離走を続ける姿が増えている実態もある。

また、本校の前には県道や農道を活用したマラソンコースがある。約半世紀続く「まほろば駅伝大会」。小中体連安房支部の男女駅伝コースとして利用されている。本校では、グラウンドのほか、このコースを活用して体力づくりを実践している。地域の方々も夕刻になると、コースをジョギングする方が多い。

(4)外部連携

外部連携としては、部活動における指導員や地域ボランティアのほかに、本校では体力づくりに関する知識や技能、健康に関する講演や実技指導について講師を招聘し保護者とともに学ぶ機会を設けている。講師は、国際武道大学職員や亀田総合病院医師等である。「運動前後のストレッチのあり方」や「さまざまな体づくり運動」「医学的な立場からみた中学生期の運動について」など、学習の中心に据えている。

残念ながら、昨年度は新型コロナウイルス感染症対策により、医師及び理学療法士による「スポーツ傷害防止教室」の開催は中止となってしまったが、状況を判断しながら今後も継続していく方向である。

4 おわりに

これまでの取組が実を結び、令和3年度には毎日カップ優秀賞を受賞することができた。地域の新聞にも取り上げられ、生徒をはじめ保護者や地域の方々からもたくさんの賞賛をいただき励みとなっている。

南房総市では、各中学校区において、保幼小中が「学園」として連携し教育活動を進めている。三芳学園においては、生涯体育の観点からもその基礎づくりとして園児・児童・生徒それぞれが「逞しい心と体づくり」を学園の取組の一つとして実践しており、今後もこれを継続していきたい。