

平成24年度外遊び・部活動推進プラン(最終報告)

学校名 王寺町立王寺中学校
校長名 森 嶋 勝 彦 印

1 プラン名 レッツ・ビー・アクティブ！（Let's Be Active!）

2 達成目標

体力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、生きる力を支える要素である。その生きる力をはぐくむ学校教育の基盤となるのは、「健康・体力の保持増進」と考え、本校では、①規則正しい生活習慣、②集団の中でのよりよい人間関係づくり、③生涯にわたって運動やスポーツに親しむ生徒を育てることを目的とする。

○各学年の体力テストの学年平均値が、全種目とも全国平均値を上回ることを最低限の目標とし、「日本一」を到達目標とする。

○部活動を人格形成・生徒指導の重要な場であると捉え、個々の部活動だけでなく、学校と地域が連携しながら、「地域と共にあり、地域に育てられる部活動」であることを大切にす。

○部活動の活性化とともに、学校教育活動のあらゆる場面(教科指導、学級・学年活動、生徒会活動など)を通して運動経験を豊かにすることにより、運動に意欲的に取り組む生徒を育てる。

○生涯にわたって運動やスポーツに親しむ生徒、望ましい食習慣と健康的な生活習慣を実践できる生徒を育てる為に、学校においても、家庭においても、「空間」「時間」「仲間」を大切にする姿勢を育む。

3 取組の概要

①体力向上推進委員会の設置

全校体制で取り組むために**体力向上推進委員会を設置**し、研修・調査・企画・運営・研究活動・評価等を担った。

②部活動の活性化

○オープンクラブデーの実施(地域と共にある部活動・地域に育てられる部活動)

・各部活動が特色を出しながら地域住民(小学生、保護者、OB、大学生、老人クラブ、社会体育クラブなど)と試合をしたり、指導してもらい異年齢交流を深めることができた。また、水泳部員が王寺町社会体育主催の小学生水泳教室の補助員として指導の手助けをしたり、陸上部員が市町村対抗子ども駅伝大会の練習の手助けをおこなった。

○毎月発行している**アクティブ・ニュース(部活動壁新聞)**を校内掲示したり、ホームページに掲載し、生徒・保護者・地域へ積極的な情報発信をおこなった。

0校時「体力テスト再チャレンジウィーク」大盛況に終わる
6月5日から、この時期恒例の「体力テスト再チャレンジ」を行いました。4日間でのべ300人の生徒が参加しました。
今回の0校時でもっとも記録の向上した種目
1年男子1500m走学年平均7分01秒→6分43秒(全国平均6分59秒)を上回った!
参加した生徒から 町田 淳(2B) 1500m走に参加
「早朝から気持ちよく走ることができました。記録も上がり、参加して良かったです。」

第64回北葛城郡総合体育大会速報

陸上競技 男子総合第3位
榎屋 遼馬 走高跳 第1位
1年 榎屋 遼馬 2年 榎屋 遼馬 3年 榎屋 遼馬 (2D)
1年 榎屋 遼馬 2年 榎屋 遼馬 3年 榎屋 遼馬 (2C)
1年 榎屋 遼馬 2年 榎屋 遼馬 3年 榎屋 遼馬 (2C)
1年 榎屋 遼馬 2年 榎屋 遼馬 3年 榎屋 遼馬 (2C)

剣道 6年 第六中学
男子個人 第2位 木下 雄介 (3C)
女子個人 第2位 明後 彩 (3C)

バレー 6年 第六中学
1回戦 王 寺 ②-0 河合第一
準決勝 王 寺 ②-0 上 牧

バスケットボール
1回戦 王 寺 50-65 上牧二

野球 6年 上牧二
1回戦 王 寺 1-3 広陵

卓球 6年 上牧二
男子個人 第3位 朝野 郁香 (2A)
各団体 男子主将(3B)「個人戦は残念な結果となりましたが、団体はこのやりで戦って入賞することができて満足しています。」

寺口きらら(3C) 日韓交流戦に出場
本校「寺口きらら」部の寺口きらら(3C)が奈良県代表として8月20日奈良市中央体育館で行われる「日韓青少年夏季スポーツ交流事業」に出場します。活躍を期待しましょう。
2012王中祭テーマ「Do your best」この瞬間を楽しもう

年末恒例の「王寺町和マラソン」が絶好のコンディションのもと開催されました。今回、本校からは90名以上の参加がありました。
川西先生「苦しかったけれど先走りで走り切ったので、3年生もしんどさを乗り越えて頑張ってくれました。」
吉田(2D)「すごく頑張ったけど、9位だったので悔いがありました。」
北川(2C)「とても坂がきつかったけど、全力を出しきって入賞できたのでうれしかったです。」

新人大会情報

バスケットボール 郡新人大会 [優勝] 12/23 真美中
県内外との練習試合で好成績を残しているバスケット部は2012年を締めくくると、郡新人大会で圧倒的な強さをみせ、見事優勝を果たした。
準決勝 王 寺 55-29 河合 決勝 王 寺 64-18 上牧二 町田淳(2D)「練習していたことを発揮できて、優勝すること出来た。次は県で優勝する!!」

近畿中学ソフトテニス7大会 12/23 真美中長岡1-4
女子個人 大山(2A)・辰巳(2D)組 準優勝
男子個人 北井(2A)上田(2C)組はベスト16に進出

男子個人 北井・上田組
1回戦 ①-0 豊後・川原(国賀:甲田)
2回戦 ①-0 豊後・川原(国賀:甲田)
3回戦 ②-0 加藤・西村(国賀:電玉)

女子個人 大山・辰巳組
1回戦 ①-1 豊後・川原(和歌山:丸屋山)
2回戦 ①-1 豊後・川原(和歌山:丸屋山)
3回戦 ①-3 大村・小森(奈良:広 徳)
4回戦 ①-2 豊後・川原(和歌山:丸屋山)
5回戦 ①-2 豊後・川原(和歌山:丸屋山)
準決勝 ①-0 豊後・川原(和歌山:丸屋山)
決 勝 ①-0 豊後・川原(和歌山:丸屋山)

③主に保健体育科としての取り組み強化

○体カテストの結果を毎年分析し、全国平均との比較による補強運動等を毎時間の授業の始まりに取り入れた。

○どの学年でも、「**体カテストの全種目(8種目)の学年平均値が「全国平均値を上回ることを最低限の目標とし、全員が協力しながら「日本一」を達成することを追求できた。**

○保健体育の授業の延長として、時には学級対抗試合、或いは学年での体育的な催しなどを「**0校時対戦(7:30~8:15)**」として実施し、気運を盛り上げることができた。

○「**校内マッスルランキング**」で体カテスト8種目のチャンピオン記録を貼り出し、励みと意欲付けをすることができた。

○武道の必修化を見越して、4年前から試行している柔道の授業を更に深化・充実させる。そのための設備や用具などハード面の改善をすることができた。

職員で揃えたアクティブポロシャツ→



④学級・学年・教科・校務分掌などの連携強化

(例)

○「**給食をめざせ完食デー(毎月15日)**」キャンペーン

○昼休みの運動を活発にする。(サッカー、バレーボール、体育大会の学年練習など) など

⑤生徒会活動としての取り組み強化

(例)

○生活委員会 「**あいさつ運動**」・「**ノーチャイムデー(毎月10日)**」など

○体育委員会 ポール貸出、球技大会など

○衛生委員会 朝の清掃活動、養護教諭と衛生委員が作成したビデオで、全校集会でのインフルエンザ予防に関する保健指導をおこない、防衛体力の強化を図った。

○給食委員会 食育推進運動、「**給食をめざせ完食デー(毎月15日)**」に関する啓発ポスターなどのキャンペーン

⑥地域・社会との連携強化

○地域が主催する行事に積極的に参加協力した。

町民体育大会、町やわらぎマラソン大会、町文化祭、自治会夏祭りなどに参加して盛り上げた。

○外部指導者として招聘する。

・トップアスリートを招いた実技講習(実現せず)

・ダンスインストラクターを招いた指導

3年前から、2年生において**ダンスインストラクターを招いて「現代的なリズムダンス」のレッスンを実施し、学年発表会をおこなっている。**

○本校の体力向上推進プラン事業の取組をホームページなどに掲載し、広く啓発活動に力を入れることができた。



⑦その他

職員自身の研修と体力向上・親睦も兼ねて、テスト期間中に卓球やバスケットボール、サッカーなどを職員同士で楽しんだり、0校時対戦では職員チームと2学年優勝クラス(2-A)とのサッカー対決も行った。職員も本気で生徒と戦い2:2の引き分けになり、お互いに楽しむことができた。

4 実施体制

①全校体制で取り組むために**体力向上推進委員会を設置し**、企画・運営・評価等を担う。体力向上推進委員会が核となり、校内の各組織を機能的に活用し、地域・関係機関との連携を図ることができた。

②あらゆる教育活動を通じて体力向上に取り組むために、学年・学級・校務分掌・生徒会活動などの活性化と連携を強化することができた。

③地域・関係機関との連携強化をすることができた。

5 成果

○生徒の体力水準が全体的に低下しているのは、例えば部活動や地域のスポーツクラブ等に所属して積極的に運動している生徒と、反面、特に女子に顕著に表れているように体育の授業以外はほとんど運動していないような生徒がいて、活発に運動する生徒とそうでない生徒の二極化が広がっているためである。本校では、その両者共に働きかけるため、運動やスポーツに親しむための「時間」・「空間」・「仲間」を大切にしたい取組をおこなってきた。特に、部活動を人格形成・生徒指導の重要な場であると捉え、「地域と共にあり、地域に育てられる部活動」であることを大切にしてきた。また、運動部活動に参加していない生徒が、運動やスポーツが好きになるような活動をより多く経験させるように工夫することで、運動意欲を喚起し、全体的な体力水準を引き上げることができた。考える。「レッツ・ビー・アクティブ！」の合い言葉で、「体力向上推進プラン」と「外遊び・部活動推進プラン」優秀校として3年間継続してきた実践により、運動を身近に感じ、自ら進んで運動に親しむ生徒が増え体力向上の気運が学校全体に定着してきたと感じることができるので、生涯にわたって運動やスポーツに親しむ生徒を育成できた。考える。

○1・2学年において、1学期に実施した体力テストを2学期に再度実施した。諸般の事情により実施できなかった種目もあったが、各種目とも概ね学年の平均値は上がった。しかし、残念ながら全ての種目が全国平均を上回るまでには至らなかった。

<1学年の春と秋の体力テスト学年平均値における成長度合いと県・全国平均との比較>

| | 握力 (平均) | 上体 おこし | 長座 体前屈 | 反復 横とび | 持久走 | 50m走 | 立ち 幅とび | ボール 投げ | |
|------|------------|-----------|-----------|-----------|-------|--------|-----------|-----------|-------|
| 1年男子 | 県平均 | 23.14 | 23.29 | 36.78 | 47.70 | 438.45 | 8.64 | 172.95 | 18.10 |
| | 春の平均 | 23.40 | 27.60 | 34.96 | 49.62 | 403.78 | 8.46 | 169.27 | 17.73 |
| | Tスコア | 50.4 | 57.1 | 47.9 | 52.5 | 55.3 | 52.2 | 48.4 | 49.2 |
| | 秋の平均 | 25.7 | 30.2 | 40.4 | 51.5 | | 8.03 | 183.6 | |
| 1年女子 | 県平均 | 21.57 | 19.75 | 41.20 | 43.47 | 317.13 | 9.20 | 158.44 | 13.18 |
| | 春の平均 | 23.89 | 22.45 | 48.13 | 48.00 | 313.14 | 9.03 | 168.41 | 13.21 |
| | Tスコア | 55.0 | 54.9 | 58.0 | 56.8 | 50.9 | 52.2 | 53.8 | 50.1 |
| | 秋の平均 | 24.5 | 25.3 | 51 | 48.4 | | 8.8 | 169.7 | |

赤字： 県平均より劣っている

黄色： 平成22年度2年生の全国平均よりも勝っている

6 検証

<生徒の意見や感想>

○1年男子【農業体験学習(アグリ)+体力向上事業:信貴山の山登りについて】

一番印象に残ったことは、イモの出来方です。普段何気なく食べていたので、どんな葉で、どんなふうに見えるのかを考えたことはありません。実際に農業体験をしてみて、里芋は一つの株に10個ほどもついていることにビックリしました。サツマイモでは、店で売っているものより2倍も3倍も大きいイモが取れ、これにも目を丸くしました。何より土まみれになり、みんなで収穫したことに意味があったと思います。

○1年女子【農業体験学習(アグリ)+体力向上事業:信貴山の山登りについて】

今回のアグリでは、おどろきと新発見の連続でした。前よりもみんな体力がついてきたことや里芋があんなに大きな葉をつけていることなど、いろいろな面で発見がありました。そして、一番の思い出は、やっぱりイモ掘りです。里芋は重たかったので大変でしたが、大量に取れ、サツマイモは掘り起こすのに時間がかかりました。一番うれしいのは、みんなで協力してイモ掘りしたこと。春から秋になり、みんな体力的にも精神的にも成長したなあと思いました。

○1年男子【農業体験学習(アグリ)+体力向上事業:信貴山の山登りについて】

5月は、のどか村まで行く道がすごくきつくて、すぐに足も重たくなって大変でした。秋の収穫の時は、友達もたくさん増えたので、歩くのがそんなにつらく感じませんでした。友達と話したりしながらだすとすごく楽しかったです。今まであまり話したことがない子とも友達になれたことがうれしかったです。

○1年女子【農業体験学習(アグリ)+体力向上事業:信貴山の山登りについて】

里芋を掘るとき、根に付いた土が重かったので、その土をはがすのが大変でした。サツマイモでは、イモを傷付けないように熊手で掘る作業が大変でした。大変だった分、収穫の喜びも大きいので、その分おいしく食べることができると思います。行き道も大変だったし、収穫も大変だったけど面白かったです。今日歩いた分、体力がついたことも良かったです。

○1年女子【農業体験学習(アグリ)+体力向上事業:信貴山の山登りについて】

のどか村に到着して、収穫の仕方の説明を聞いてから、実際に作業をしました。まず、里芋を収穫したときは、思った以上のイモの数で驚きました。サツマイモを収穫したときはとてもでかくて、ビックリしました。収穫した後は軍手も靴もどろどろでしたが、楽しかったのでまたやってみたいです。

○2年A組男子【12月 ダンス発表会を終えて】

かっこ良かったです。最後のソロは全員がとてもすごくて、撃たれるところはとても面白かったです。みんな揃っていてキレがあって良かった。所々笑いも入って面白いところもあった。

○2年B組女子【12月 ダンス発表会を終えて】

みんなが声を合わせて楽しそうに踊っていたので、こっちまで楽しくなった。男子と女子の一体感があって素敵でした。ちょっとしたアイデアもあってとても良かった。

○2年C組女子【12月 ダンス発表会を終えて】

最初の並び方が新しくよかったです。ソロの人が面白かったです。いっぱい工夫されていてオリジナリティがでているダンスだと思った。ピースがかわいかった。みんな団結していた。

○2年D組女子【12月 ダンス発表会を終えて】

ソロがそれぞれアクロバティックですごかったです！！衣装がかっこよかったです。息がピッタリですごかったです。オリジナリティがでてる！！一人ずつで踊るときに大技みたいなものをしていたから本格的なダンスみたいだと思った。

○2年A組男子【3/6 0校時サッカー対戦(対教師戦)について】

今回は少し遅刻をしてしまった。先生達は体力が切れていたもので、前半だけで試合は終わってしまいました。僕のねらいは、先生達が体力がなくなってきた後半に攻める予定だった。しかし、1点を入れられたのでよかった。結果は2対2という結果で非常に悔しいです。次対戦する時は、前後半どっちもしたいです。

○2年A組男子【3/6 0校時サッカー対戦(対教師戦)について】

先生達とのサッカーを終えて、いい試合だったと思いました。僕はあまり目立ってはいませんが、A組のみんなと先生達とサッカーができてよかったです。引き分けなのでもう1試合したいです。

○2年A組男子【3/6 0校時サッカー対戦(対教師戦)について】

僕はサッカーの試合を先生達としました。先生達はとても卑怯で大人げない戦いをしてきました。しかし、先生方は体も弱くなってきているので仕方ないと思いました。もし、今度戦うときがあれば、正々堂々と戦ってもらいたい。最後に、今日の試合は素晴らしいものだったと思います。先生方、教育委員会のみなさん、試合をしてくださってありがとうございました。(王寺町教育委員会事務局の方に、助っ人をお願いし、3名参戦していただきました。)

<教職員の意見>

○0校時活動としては、6月第2週をスポーツテスト再チャレンジウィークとして取り組み、延べ300人の生徒が自主的に参加したことがよかった。9月中旬から下旬にかけて、体育大会の学級練習も複数回もつことができ、賑やかに取り組むことができた。天候の都合により最終的に3月になったが、2年学年チャンピオンのA組と教師チームのサッカー対戦ができたので、良い締めくくりとなったと思う。

○校内マッスルランキング表を体育館入り口に掲示してあるが、生徒はとても興味をもちよく見ているし、授業参観等で来られた保護者にも好評で、携帯電話を使ってランキング表の我が子の記録を写真に撮り、記念にしている方もおられた。

○2学年のダンス発表会では、横断幕を飾り付けたり、スクリーンにダンス練習風景を映し出したりして、発表会を演出することができた。生徒達も衣装を工夫したりして大変盛り上がる事ができた。保護者も50人ほどの参観がありよかったと思う。ダンスレッスンでは、ヒップホップのインストラクターの指導を受け、プロによる専門的な指導によりキレのあるダンスを披露することができて良かった。

○地域との連携において、「町やわらぎマラソン大会」への参加では、部活動からの積極的な参加により、90名ほどの大人数で盛り上がりが見られた。剣道部が定期的に町剣道教室に参加したり、バレーボール部が小学生チームと練習試合をしたり、水泳部が町水泳教室の補助員をしたり、陸上部が県市町村対抗こども駅伝大会の練習に協力したりするなど、各部活動ごとに特色をだしながら参加協力することができた。

※資料として3年間取り組んだ体力向上推進事業のダイジェスト版をDVDに収録しましたので、ご覧いただければ幸いです。