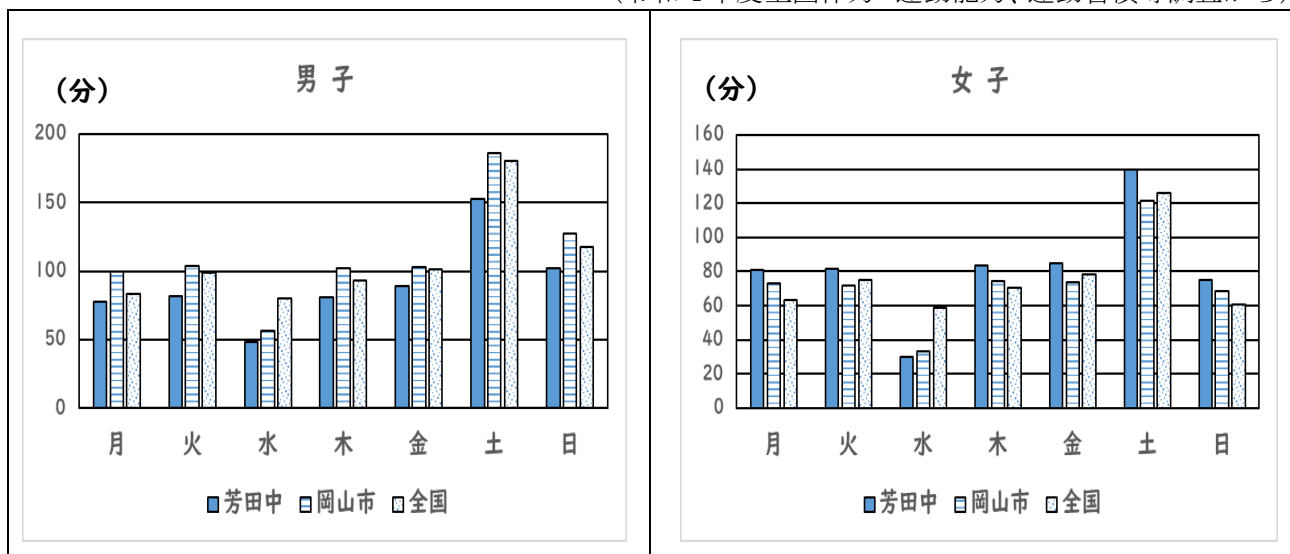


「なわとび検定～芳中バージョン～にチャレンジしよう！」

学校名	岡山市立芳田中学校		校長名	本郷 昭治	
児童生徒数	421人	学級数	15	教職員数	44人

< 体育の授業以外の運動やスポーツの時間（曜日別） >

（令和4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

①運動習慣に関すること

- 約6割の生徒が運動部活動に所属しており、平日では水曜日以外は運動をする機会がある。
- 昨年度の運動習慣調査では、女子は全国や岡山市の平均を上回っているが、男子は下回っていることが分かった。また、部活動が休みの水曜日は男女ともに大きく下回っている。

②体力に関すること

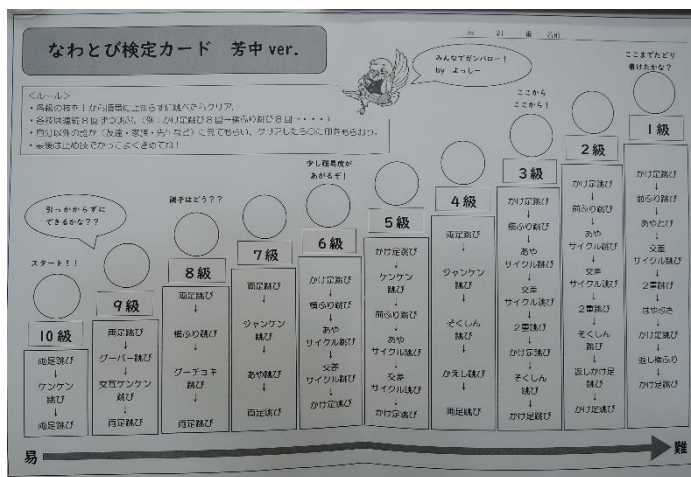
- 昨年度の新体力テストの結果を分析すると、男女ともに上体起こしや20mシャトルランで全国の平均を下回っており、持久力や筋持久力に課題があることが分かった。これらの力を高める運動機会を作っていくことが必要である。

2 取組の概要

生徒の実態を踏まえて、芳田中学校では、1・2年生を対象として、「なわとび検定」を行うこととした。なわとびでは、持久力・筋力・瞬発力など様々な体力要素をバランスよく鍛えることができる。また、一人でも複数人でも手軽に行うことができるため、今回の活動に取り入れることとした。具体的には、「なわとび検定カード 芳中 ver.」を用意し、冬休みの課題として提示した。（資料1）また、冬休み後も継続して体育の授業のウォーミングアップとしてなわとびを取り入れた。

冬休み前に体育の授業でなわとびを全員にプレゼントし、なわとび検定について紹介した。その際に、なわとびによって、持久力・筋力・瞬発力など様々な体力を養うことができることを説明した。

なわとび検定は、10級から1級までとし、各級の技を順番に止まらずに跳ぶことができたなら合格とした。友達、家族、先生など自分以外の人に見てもらい、クリアできたら、シールやサイン等でチェックをもらう。検定に登場する技については、体育の授業で一通り紹介し、わからない場合はYouTubeにアップロードされている動画を見ることで、家庭でも同じように挑戦できるようにした。



資料1

冬休み後の1月から3月の体育では、ウォーミングアップとして毎時間なわとびを取り入れた。取り入れる技については、前跳びや後ろ跳びなど基本的な種目と、二十跳びや返し跳びなどの発展的な種目を合わせて行った。二十跳びでは、生き残りをかけた選手権形式にするなど、生徒が自己記録に挑戦しやすいように工夫した。

3 成果

冬休み中ほとんどの生徒が積極的に課題に取り組むことができた。家庭での様子を実際に見ることはできなかったが、保護者からのハンコやシールを貼ってもらっている生徒もいた。(資料2) また、冬休み後には、体育の前の休み時間に自主的になわとびの練習をする姿や、部活動の外練に取り入れる様子も見られた。また、授業の中でできなかった技ができるようになったと感じる生徒が多く、自己記録の更新に対しても意欲的であった。生徒からは、「今日はなわとびしないの?」「なわとび楽しい!」など、なわとびに対して肯定的な声が多くあがった。



資料2

4 課題・今後の取組に向けて

授業で行うときには全員が取り組むことができたが、家庭学習となるとできない生徒もいた。検定は5～6級までで止まっている生徒が多く、その先の難易度をもう少し下げてもよかったと感じた。長期休み期間や授業中の運動量は確保できたが、部活動に入っていない生徒の土日の運動量の増加にはつながらなかった。来年度以降も、体育の授業や長期休みの家庭学習等を利用して、生徒が運動の楽しさや心地よさを味わうことができる取り組みを考えていきたい。また、その際に生徒の実態に合わせて難易度を考え、運動が得意な子も苦手な子も楽しんで参加できるものを作っていきたい。