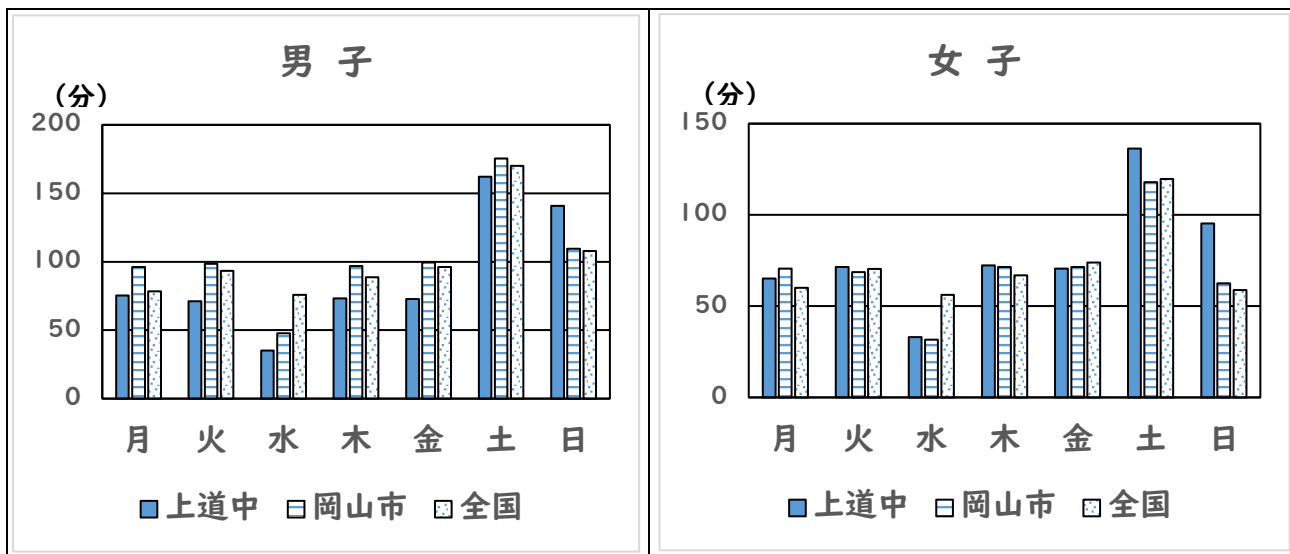


運動習慣アップ YDC（やればできるカード）の実践

学校名	岡山市立上道中学校		校長名	戸高 守	
児童生徒数	403人	学級数	14	教職員数	38人

< 体育の授業以外の運動やスポーツの時間（曜日別） >

（令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から）



1 生徒の実態

令和3年度の新体力テスト調査結果を見てみると、本校の生徒は、女子は平均並み、男子は平均よりやや低い値を示している。個々の種目では結果が良いものもあるが、総じて男子が低調である。特に、1週間の総運動時間を比較した場合、女子は、ほぼ全国平均と変わらないのに比べて、男子は「1週間で運動時間0分」の割合が、全国5.6%に対し、本校男子は17.6%と際立って多くなっている。曜日別では、水曜日に運動ゼロの生徒が多くなっているが、これは、本校の部活動が毎週水曜日に活動が無いためと考えられる。この結果から、日常的に運動する習慣がついている生徒と、ついていな生徒との差は大きく、いわゆる“二極化”の傾向がはっきり見られる結果となった。

2 取組の概要

具体的な取組は中学2年生を対象としておこなった。令和3年の冬休みに「休業中課題」として、「運動習慣アップYDC(やればできるカード)」を配付した。このカードは、4種類の運動コースが紹介してある。生徒は選択したコースの運動を毎日行い、カードに記録していくものである。

運動習慣アップ↑↑ YDC

(やればできるカード)

組 番 名前

①マイコース	マイコースは自分が続けられそうなメニューを作成して記入しておこう！
②シックスバックコース ・上体起こし 15 回×2セット・足上げ腹筋 10 回×2セット ・プランク 30 秒×2 セット	
③持久力アップコース ・15 分ランニング or 30 分ウォーキング ・プッシュアップ (腕立て伏せ) 10 回×3 セット	
④柔軟性アップコース ・開脚ストレッチ 10 秒×3 セット・股関節ストレッチ 10 秒×3 セット ・長座体前屈ストレッチ 10 秒×3 セット	

↑上の4つからコースを選んで行った番号を記入していきこう

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	

感想

※1月7日(金)提出
授業係(体育)の人が集めて丸谷までお願いします。

<運動習慣アップ YDC(やればできるカード)>

☆トレーニングの行い方一覧

○足上げ腹筋



※ポイント
足をしっかり伸ばしてしっかり上げましょう。
呼吸を意識して行いましょう。

○プランク



※ポイント
頭からかかとまでを一直線になるように意識しましょう。

○プッシュアップ (腕立て伏せ)



※ポイント
肘を90度まで曲げましょう。

○長座体前屈ストレッチ



※ポイント
ひざを伸ばして、つま先をつかみましょう。

○開脚ストレッチ



※ポイント
足を外側に向けて開きましょう。
できる人は前に倒れましょう。

○股関節ストレッチ



※ポイント
足の裏をしっかりと合わせてひざが床につくようにしましょう。
できる人は前に倒れましょう。

3 成果

生徒が提出した取組カードの様子からは、8割ほどの生徒が、13日間の冬季休業中、9日間ほど取り組んでいた。冬休みの課題として取り組む中で、「家族、兄弟と一緒にいった」という声が聞かれたり、「走るコースはしんどいけど、柔軟性を高めるコースは手軽でやりやすかった」という会話が聞かれたりで、自分で思考を働かせ、取り組んでいる様子が伝わってきた。

感想の中には、「もともと体が柔らかくなかったが、毎日続けることで、少しずつ進歩が感じられた。」「自分に合ったコースを選ぶことで毎日続けることができ、運動習慣が少しは身についたと思う。」などの記述が見られた。複数のコースから自分に不足している運動能力を向上させるための運動を選択して活動できたことが、この取組の成果だと感じている。

また、この取組の前後に、体育の授業で持久走(1500m・1000m)を行った。生徒には、走行後に感じた素直な気持ちをアンケートで答えてもらった。その結果、「持久走を走ったあとに、心地よい」と感じる生徒の割合が29%から43%にまで上昇した。これは、運動に対する抵抗感が少しでも減った結果だと考えている。

4 課題・今後の取組に向けて

今回の取組で、「運動・スポーツに対しての抵抗感がある」生徒が少なからずいるように感じた。主に「運動が苦手」と思っている生徒である。こういった生徒に対して、保健体育の授業を通して、運動をポジティブなイメージでとらえさせられていないことが課題である。

今後は「生涯スポーツ」の観点から、運動をより幅広くとらえ、単に「する」だけではなく、「見る」「応援する」など、自分に合った運動とのかかわりを生涯続けていけるよう、様々な運動への触れ方を紹介し、その楽しさや味わいを伝えていきたいと考えている。