

# 令和7年度香川県特色ある体力づくり推進学校

丸亀市立本島中学校  
 <生徒数 7人 3学級 >

推進上の課題

- ▲ 令和6年度香川県体力・運動能力、運動習慣等調査（以下、体力・運動能力調査）の結果から、本校生徒は全体的に体力・運動能力が低く、特に、20mシャトルラン（全身持久力）と立ち幅跳び（瞬発力）が県・全国平均を大きく下回っている。
- ▲ 自家用車やスクールバスを利用して登下校している生徒が多いため、登下校で得られる運動量が確保されていない。
- ▲ 生徒数が少ないため、集団で行う領域の学習活動が行いにくい状況にある。特に、ボール運動領域では、活動人数を確保できず、活動の形態や内容に制約が生じている。また、本校の体育館は狭く、バスケットボールコートを一画確保することができず、バレーボールコートは一画とれるものの、壁が近く危険を伴うなど、運動活動に制限がある。
- ▲ 休日・祝日は教員が本島に出勤しないため、部活動ができない。また、学校が休日の体育館開放をしていないため、島内で運動できる施設がなく、生徒が休日に運動をする習慣がない。
- ▲ 平日の部活動においても、教員の帰宅する船の乗船時間のため、45分程度しか活動を行うことができず、物足りなさを感じている生徒がいる。

重点目標と全体計画

- 【重点目標】**
- 次年度の体力・運動能力調査の目標を個別に設定することで、日常生活から目標をもち、基礎体力の向上を図る。
  - 部活動において、生徒一人一人が主体的に活動できるようにする。
  - 生徒が健康への関心を高め、理解を深められるようするために、保健の授業改善を行い、普段の生活で実践できるようにする。
- 【全体計画】**
- 体育学習の中で、今年度の体力・運動能力調査の結果を分析し、次年度の目標を立てる時間を設定する。次年度の目標達成に向けて、仲間と協力し、家庭での運動習慣（縄跳び・ジョギング等）の確立を目指す。
  - 部活動を通じて、基本的な動きの習得及び体力づくりを行うとともに、本校の課題である全身持久力を高めるために、水泳や陸上競技等に重点を置き、部活動を行う。
  - 保健の授業を通して、運動領域と保健領域の関連について理解を深めることができるようにすることで、運動に前向きに取り組む意欲を高める。

体力づくりの取組状況

- 【部活動の充実】**
- 活動名：潮風部**
- ・日時または実施期間：毎週 月・火・木・金（定期テスト期間などの学校行事を除く）  
16:00～16:45
  - ・対象者： 中学校生徒 7名
  - ・活動概要及び工夫点（放課後の時間に実施）  
中学生全員が潮風部に所属しており、放課後の部活動に参加している。  
教員が生徒と共に部活動に参加すること（サポートスチューデント）で、生徒だけではできない運動種目を行ったり、ボール運動では、少ない人数ではできない戦術・作戦を立てたりして活動できるようにしている。また、多様な種目を行うことで様々な体力要素が身に付くようにしている。

・活動の様子



【サポートチューデントとしての教員と一緒に部活動をしている様子】

【昼休みを利用した体育的活動の充実】

活動名：体育館開放

- ・日時または実施期間：毎週月・火・木・金（定期テスト期間などを除く）
- ・対象者：中学生生徒7名
- ・活動概要及び工夫点（昼休みの時間に実施）

内容にあまり制限を与えず、生徒がやりたいことを決め、自主的に準備、活動、片付けを行っている。時間いっぱい体を動かし、汗を流している。



【昼休みに体を動かしている様子】

【体育的活動（水泳記録会）の充実】

活動名：水泳記録会

- ・日時または実施期間：2025年 7月 10日（木）
- ・対象者：小学校全校児童 5名
- ・活動概要及び工夫点（体育の時間で実施）

本校では、小学校での体育学習の充実が、子どもたちが中学生になった時の体力・運動能力の基礎になるという考えのもと、小学校の体育学習において、中学校教員と小学校教員が連携して授業を行っている。

水泳記録会では、高学年は続けて長く泳ぐことを目標に設定し、記録会では1000mを泳ぐことができた。低学年は授業で学習した顔つけやビート板を使って25mを泳ぐなど、個人の泳力に合わせて目標を設定し、それぞれが目標を達成することができた。

小学校教員を中心に児童一人一人に合った目標を設定し水泳学習を行うとともに、中学校教員が小学校教員と連携し指導に当たったことで、低学年から高学年まで発達段階の差が大きい中でも、目標達成に向けて、児童が意欲的に学習に取り組めるようにした。

・活動の様子



【水泳練習をしている様子】



【水泳記録会の様子】

**【成果】**

- 小学校から中学校教員が関わることで、9年間の見通しをもって体育科の指導ができていると感じた。
- 中学校の生徒からは、「先生方が、サポートスチューデントとして部活動に参加してくれることで、ゲーム形式で練習ができたり、苦手な運動も一緒に練習できたりするので楽しい。」や「高校に進学すると運動部に入部したいと考えている。そのためにも、もっと体力をつけたい。」などの肯定的な意見が多く見られた。潮風部の活動を通して、運動への愛好的態度を育んだり、体力を高めたりすることができた。

**【課題】**

- 現在、小学校に在籍している児童は、低学年 3 名、中学年 1 名、高学年 1 名である。発達段階に応じた適切な体力づくりや運動量の確保について、中学校教員がどのように小学校と連携を取り、適切な補助ができるか考える必要がある。
- 中学校に進学し、体力づくりや運動を本気で行いたい生徒に対して、スポーツに関わりづらい環境を改善していかなければならないと感じた。