

札幌市立陵北中学校の取組

(学校ホームページ：<http://www.ryohoku-j.sapporo-c.ed.jp>)

1. 学校紹介

本校は、全校生徒が約 570 名で、学年を 5～6 学級で構成している規模の学校です。授業時数の確保・行事の精選という流れから、本校では 3 年前に陸上競技大会が学校行事から削減されました。しかし、保護者や生徒から「陸上競技大会がなくなるのは寂しい」「学年ごとでもいいのでやってほしい」という声から、今まで学年ごとに行っていた“球技大会”を“体育大会”という名前に変えて、球技種目と陸上競技的な種目を合わせて実施しています。



2. 取組のねらい

球技大会が、体育大会に変更となった後、学年によって種目が異なっていましたが、今年度から、行事を通じて生徒の体力向上を図るために、全ての学年で、午前は球技、午後はなわ跳びと陸上競技的な種目を取り入れることとしました。

8 月末に行われた 3 学年体育大会では、5 クラスの総当たり戦の男女サッカー・男女バスケットボールの種目を行い、勝ち点制で、午後種目と合わせて総合順位を競います。また、午後には、1 クラスを 4 チームに分けて「8 の字なわ跳び」と学級全員でバトンをつなげていく「全員リレー」を行いました。

- 1、全体学活
- 2、開会式
- 3、チーム種目
〔男女バスケ・男女サッカー〕
- 4、給食
- 5、共通種目〔なわ跳び・全員リレー〕
- 6、閉会式

3. なわ跳びについて



昨年の「子どもの体力向上」の研究のまとめの中で、なわ跳びが推奨されていたこともあり、今年度は全学年でなわ跳びを体育大会の種目に入れ、1・2 年生は「大なわ跳び」、3 年生は「8 の字なわ跳び」を行いました。体育の授業では、開始 5 分で「8 の字なわ跳び」の練習を取り入れ、毎回計測を行いました。

昼休みに積極的に練習するなど、行事だけではなく日常的に運動する意識が高まりました。3 年生で「8 の字なわ跳び」を取り入れた理由としては、以下の 2 点が挙げられます。

①大なわ跳びのように全員が同時に跳ぶ競技だと、特定の生徒が



引っかかってしまうことが予想されたこと。

②数人での練習が可能であり、生徒が自主的に取り組みやすいこと。

体育大会の感想の中で、「なわ跳びでは男女関係なく盛り上がれました。」「本番で最高記録を出すことができ最高にうれしい!」「クラスの団結力が高まりました。」という声もあり、多くの生徒が、なわ跳びを一番の思い出に挙げています。最初は、3分間で100回跳べるグループは少なかったのですが、体育大会本番では、男子が220回、女子は200回を超えるなど練習の成果が発揮されました。



4. 学校祭での発展

学級対抗で、なわ跳びに取り組んでいる内に、なわ跳びに対する興味が高まったようで、夏休み中の学級レクリエーションで、なわ跳びを練習する学級もあり、クラスの絆が強まりました。さらに、学校祭では、開祭式の中でなわ跳びとダブルダッチを披露したいという意見まで出て、なわ跳びを通して学級が成長していく様子が見られました。練習の中で、汗だくになりながら新しい技に挑戦していく姿は、体力向上はもちろん、チームワークの重要性を生徒たちが再認識する貴重な機会となりました。



5. 学級全員リレー

学級人数の最大数である39人による全員リレー(一人100m)を行いました。一つのバトンを全員で渡す全員リレーは、3年間継続して行っていることもあり、どこの学級もバトンを一度も落とすこともなく、スムーズに行えました。学級によっては、足の速い人を固めて配置したり、バラバラに配置したりと作戦は様々ですが、最後には混戦になり大いに盛り上がり、多くの保護者の方々も生徒たちの全員リレーを参観してくださいました。



6 成果と課題

体育的行事における創意工夫という研究課題で、実践してきましたが、体育的行事を通して「体力向上に関する意識」は大きく向上することを再認識しました。今後も、授業時数確保や行事の精選という観点から、限られた時間の中でより効果的な体力向上策を考えていかなければなりません。そのような状況の中で、従来の陸上競技大会と球技大会、そして、新たな取組のなわ跳びを組み合わせた体育大会は、生徒の体力向上に対する意識を高めることができました。さらに、学校公開日を体育大会の日を設定することで、家庭・地域と連携した取組ともなっています。



以上のことから、今後も創意工夫した体育的行事を企画・実施することなどを通して、生徒の体力向上を図っていきたいと考えています。