

1 はじめに

天草郡市中体研は、福永純一会長（龍ヶ岳中学校）のもと、20校で、日々天草の生徒が体育を好きになるように、また、体力が向上するように取り組んでいる。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、昨年度末から5月まで休校を余儀なくされ、生徒の体力低下がとて心配された。そこで今年度は、休校中に各校で行った体力向上の取組に合わせて、稜南中学校で行われた研究発表会への取組を中心に活動を行った。

2 研究テーマ

新型コロナウイルス感染症による休校が生徒の体力に及ぼす影響と体力向上の取組

3 活動状況

(1) 休校期間中の取組

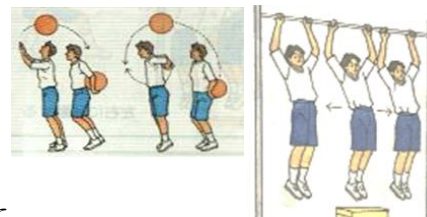
① 学校のホームページに動画を公開

休校期間中に運動不足にならないように、ストレッチや簡単なトレーニングの動画を作成し公開した。



② 登校日に課題を出す

体を柔らかくする運動、巧みな動きを高める運動、力強さを高める運動、持続する力を高める運動のそれぞれに例を出し、家庭で取り組むように促した。記録を取らせ、評価の際に認め励ますことで意欲につなげた。



③ 登校日を利用して運動

休校期間中の登校日を利用して、運動機会の確保をした。家にいる時間が長く、運動不足気味であることや密にならないことを考慮し、学年別に15分程度行った。内容は軽い運動、ラジオ体操、補強運動などである。

病気に負けない！体力アッププロジェクト！

学年	実施日時	実施場所	実施内容	実施状況	実施人数
小学1年生	7/27	校内	ラジオ体操	○	15
小学2年生	7/27	校内	ラジオ体操	○	15
小学3年生	7/27	校内	ラジオ体操	○	15
小学4年生	7/27	校内	ラジオ体操	○	15
小学5年生	7/27	校内	ラジオ体操	○	15
小学6年生	7/27	校内	ラジオ体操	○	15
合計					90

運動不足解消のため、1日30分以上が目標！！

運動不足解消のために記入した。運動不足解消のために記入した。運動不足解消のために記入した。

1-2分程度で実施しました。3-5分程度で実施しました。30分以上実施しました。

合計運動時間 45分

④ フリースロー大会

体育委員会主催で、昼休みに希望参加でフリースロー大会を行った。快晴の下、密にならずに軽い運動ができた。



⑤ リハビリウォーク

休校期間中に運動不足傾向になっていることは容易に想像できたので、体力を取り戻すために「朝のリハビリウォーク（人によってはRUNNING）」を行った。1回の運動時間は15分程度、希望者のみの参加で無理なく軽い運動から行った。朝のリハビリウォークは毎日帯で行ったが、教科体育の授業や放課後の部活動は、生徒の体力に合わせて、週ごとに段階的に強度を増していった。



⑥ 全員遊び

生徒数の減少により、全校生徒が100名を下回っている中学校では、生徒会主催で、「全員遊び」が計画された。運動場で行うのでマスクはつけていない。普段ならば「鬼ごっこ」や「陣取り」を行うが、直接触れ合うことを防ぐために、「しっぽ取り」を行うなど工夫が見られた。



⑦ その他の取組

- 昼休みに体育委員会主催でレクリエーション大会（競歩による鬼ごっこ）。
- 昼休みに体育委員会主催でミニスポーツ大会（卓球のラケットでリレー）。
- 夏休みに3年生の選抜と1・2年生は全身体力づくり。
- 授業の準備運動では、体力テストで低下傾向が強かった持久走や50m走を補うために、ランニングやダッシュを取り入れている。

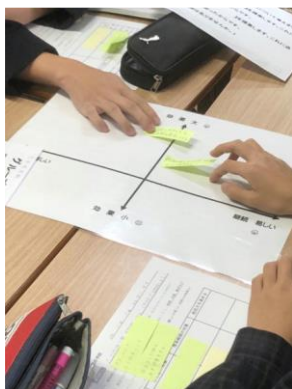
(2) 天草教育研究所「体育部門」授業研修会（12月11日 天草市立稜南中学校）

○研究授業 第2学年 陸上競技「長距離走」

授業者：天草市立稜南中学校講師 濱本貢

第3学年 保健「生活習慣病とその予防」

授業者：天草市立稜南中学校教諭 梅北勇樹



3 反省と課題

新型コロナウイルス感染症の影響で休校が続いている中でも、生徒の体力が低下しないように、様々な方法で取組をすることができた。また、休校後には各学校で工夫した取組で体力向上を目指すことができた。まだまだコロナ禍における授業や体育的行事を行う必要があるので意識を高く持ちたい。

また、新型コロナウイルス感染症の影響でオンラインでの参観ではあったが、稜南中学校で授業研究会を行うことができたことは、参加者にとってとても貴重な学習の場となった。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、当初計画していた活動や例年取り組んできた活動ができなかった。来年度は、更に天草の子どもたちが、「体育は楽しい」、「体育が好きだ」と実感できるような取組を行っていきたい。