

# 「凡事徹底」による 基本的な生活習慣の確立と 体力の向上

豊後大野市立緒方中学校

テーマ	前進～ひたむきに凡事徹底～		
全校生徒数	95名(男子41名 女子54名)		
全クラス数	4	教職員数	19名(内体育科1名)
体育推進教員名		小野 勇志	

## Plan：取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

◆全校で「20mシャトルラン」「50m走」の平均値が低い

### 2 取組の計画

- 1) 体育授業の充実
  - ①ユニバーサルデザインの授業を展開する
  - ②単元を貫く学習カードの工夫をする
  - ③視聴覚教材を用いた授業を展開する
- 2) 校内体制の充実
  - ①「生活体力向上班」を創立する
  - ②全校体制での体育的行事を運営する
  - ③学校行事と連携した取組を充実させる
- 3) 生徒会との連携
  - ①「全校一斉長縄」「全校一斉体育」の実施
  - ②保体部主催の生徒会行事を一層充実させる

## Do：実践内容

### 1 体育授業の充実

- 1) 活動内容と実施時間を掲示
  - ①授業の流れを掲示し視覚的にとらえる [図1]
  - ②目標やねらいを掲示する [図2]
- 2) 学習カードの工夫
  - ①単元1枚に毎時のめあてなどを掲載する [図3]
  - ②自己評価の基準を掲載する [図4]
- 3) 視聴覚機器の活用
  - ①8機のIpadを活用する [図5]
  - ②チーム練習の際に視覚的補助として活用する [図6]

### 2 校内体制の充実

- 1) 生活体力向上班を創立し、チームで連携する
  - ①生活アンケートを実施し統計を取る
  - ②結果を研修で報告し対策を練る

### 3 生徒会、部活動との連携

- 1) 全校体育の実施
  - ①市陸上大会、駅伝大会前に全校で取組む [図7]
  - ②強大会に向けて放課後ランニングをする
- 2) 全校長縄の実施
  - ①生徒会保体部主導で実施する [図8]
  - ②月2回全校で実施する

## ●工夫したこと (&苦勞した点)

- ①体育授業の充実を図るため、視聴覚教材を導入した
- ②学習カードの自己評価に「思考・判断」の観点を入れた
- ③1学期実施した新体力テストの「20mシャトルラン」の再測定を長距離走の授業の前後に行った
- ④新体力テストのそれぞれの項目のベスト20を校内掲示した
- ⑤校内に「体力向上掲示板」を設け、様々な情報を掲示した
- ⑥中体連行事と関連した教育課程を編成し、体育の授業を中体連行事と関連させて実施した
- ⑦臨時に校時表を作成し、勤務時間内に放課後ランニングを行った
- ⑧夏季休暇の8時から長距離走トレーニングを行い、基礎体力の向上を図った
- ⑨体育的行事と連動させた体育指導を行った

## Check：取組の成果

- ①昨年度からの取組を継続させることで、今年度の運動への愛好度が90%となった
- ②学習カードの工夫により、単元の見通しを持って授業を受けられるようになった
- ③校内掲示板を活用することで、生徒の意欲が高まった
- ④市体育主任会で授業実践を報告し、取り組みを広げることができた
- ⑤視聴覚教材を活用することにより、練習の効果が上がり、技能の向上が見られた
- ⑥長距離走の授業前後に「20mシャトルラン」を測定することで、全学年が全国平均値を越えた

## Action：今後の課題

- ①視聴覚機器の活用法を増やす
- ②校内研修で全職員との研究をさらに進める
- ③小学校体育主任との連携
- ④市体育専科との連携
- ⑤市内全中学校との情報交流

## ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体育授業を充実させることで、運動好きな生徒が増えてきている。それに伴い、体力も向上している。体力の向上が学習成績に反映されている。また、部活動の戦績にもつながり、好成績を収めている。

図1 授業の流れを掲示



図2 目標やねらいを掲示



図3 学習カード (陸上競技)

陸上競技 学習カード		学年	学期	単元	種目	種目内上
スタート種目【1男:A 1女:B 2男:C 2女:D 3男:E 3女:F】【A-Fを0分まで繰り返す】						
A	200m走	男子	1学期	陸上競技	200m走	男子
B	400m走	女子	2学期	陸上競技	400m走	女子
C	800m走	男子	3学期	陸上競技	800m走	男子
D	1600m走	女子	1学期	陸上競技	1600m走	女子
E	3200m走	男子	2学期	陸上競技	3200m走	男子
F	6400m走	女子	3学期	陸上競技	6400m走	女子

図4 学習カード (バレーボール)

バレーボール 学習カード		学年	学期	単元	種目	種目内上
バレーボールの基礎知識、技術、戦術の学習を目的とする。						
A	バレーボールの基礎知識	男子	1学期	バレーボール	基礎知識	男子
B	バレーボールの基礎技術	女子	2学期	バレーボール	基礎技術	女子
C	バレーボールの基礎戦術	男子	3学期	バレーボール	基礎戦術	男子
D	バレーボールの基礎知識	女子	1学期	バレーボール	基礎知識	女子
E	バレーボールの基礎技術	男子	2学期	バレーボール	基礎技術	男子
F	バレーボールの基礎戦術	女子	3学期	バレーボール	基礎戦術	女子

図5 I p a d



図6 チームで映像を確認



図7 全校体育 (6種のサーキット)



図8 全校長縄

