

仲間との関わりの中で運動に親しみ、意欲的に運動に取り組む生徒の育成

| | | | |
|---------|------------------|-------|-------------|
| テーマ | (研究主題に同じ) | | |
| 全校生徒数 | 52名(男子26名 女子26名) | | |
| 全クラス数 | 3 | 教職員数 | 13名(内体育科1名) |
| 体育推進教員名 | | 渡辺 能賢 | |

大分県玖珠町立北山田中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆柔軟性や持久力を強化する取組によって長座体前屈や20mシャトルランについては、全国平均を上回る生徒が増えている。しかし、握力・50m走・立ち幅跳びなどの筋力や瞬発力の力は数値が低い学年が多い。
- ◆運動を好み、自ら進んで体を動かして遊ぶ生徒は多い。しかし、体を動かすことを嫌がり、運動を避けようとする生徒も少なくない。

2 取組の計画

- ① 体育授業の充実
- ② 体育環境(時間・場所)の整備
- ③ 生徒会・部活動と連携した取組
- ④ 食育に関する取組の充実

Do：実践内容

1 体育授業の充実

(1) ウォーミングアップでの補強運動の実施

すべての時間共通して、ラング 4周・腕立て伏せ 30回、腹筋 30回、握力、立ち幅跳びを行った。

(2) ICT機器の効果的な利用

単元の導入やマット運動、ダンス時に模範演技を見せたり、自分の動きを確認したりするために iPad を活用した。

2 体育環境(時間・場所)の整備

(1) 体力測定コーナーを設置

職員室前の目立つ場所に、握力計を設置した。また記録向上の意欲を高めるため、全国平均の記録や生徒のランキング表などを掲示した。

(2) Kタイムの実施(週2回、10分間の運動時間を設定)

昼休み終了後、学年ごとに分かれて行った。体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・持久力の4つの運動メニューを作成し、各種目をローテーションで実施した。

3 生徒会・部活動と連携した取組

(1) 全校レクレーションやクラスマッチなどの体育的行事の充実

生徒会の保体部と連携し、全校でのレクレーションやクラスマッチ(トッパボール大会やミニバレーボール大会など)を行った。

(2) 合同部活動の実施

郡陸上大会や駅伝大会の練習に全校生徒で取り組んだ。冬場の部活動の時間が短い時期は、週2回合同で持久走に取り組む、体力強化を行った。

4 食育に関する取組の充実

(1) 栄養教諭との連携授業

栄養教諭を招き、食についての学習を行った。朝食の大切さや中学生の時期に必要な栄養素、効果的な食事の方法などについて指導を受けた。

●工夫したこと(&苦労したこと)

- ① 測定器具を日常的に使用できるように置く場所を意識した。記録なども測定意欲が高まるように県平均や全国平均、校内平均なども掲示した。
- ② 今年度初めて、週2回・10分間の運動時間を設定できた。楽しく体を動かすことや仲間と関わって運動に親しむことを意識した。
- ③ 合同部活動の取組が、学級での活動や生徒会の活動、補充学習などの活動と重なることもあり、放課後の他の活動との調整や時間確保などが難しかった。

Check：取組の成果

- ① 短時間でも全校生徒で行うことで、運動が苦手な生徒も楽しく運動に親しむことができた。また、Kタイムとして設定することで、全教職員が関わり、学校全体の取組にすることができた。
- ② 握力の再調査を2学期に行うと、4月の記録に比べて全ての学年で記録の伸びが見られた。
- ③ 運動への愛好度についても4月当初よりも運動が好きと答えた生徒が増えている。

Action：今後の課題

- ① 短時間ではあるが運動に親しむ時間を確保することができた。今後はその時間を更に有効に活用できるようなプログラムを考えていきたい。全校生徒で取り組め、小規模の学校だからこそできる利点を活かしていきたい。
- ② 今後も体力向上の取組が担当だけの取組にならないように、学力補充や生徒会活動などの他の活動ともうまく調整していくことが必要である。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体力の向上により、運動に対する愛好的な態度も育っていく。また学校生活においても仲間との関わりが多く生まれ、「やればできる」という前向きな意欲の向上につながっていく。体力だけでなく学習面の向上にも波及していくと思われる。

Kタイムの取組

○実施日

毎週火曜・木曜 13:35～13:45 (10分間) ※全員体操服に着替えて体育館に集合。

○内容

AからDの運動を約10分間行う。内容は毎回ローテーションする。

A：体の柔らかさを高めるための運動

B：巧みな動きを高めるための運動

C：力強い動きを高めるための運動

D：動きを持続する能力を高めるための運動

【2学期の例】

Kタイム

A ① PNFストレッチ

① PNFストレッチ

② PNFストレッチ

③ 長座体前屈

④ 交代して1～3をする

B ホール1球

① ホール回し

② ドリブル鬼ごっこ

③ バウンドジャンプ

Kタイム

C ① 雑巾を使った運動 (1と2枚)

② 無敵の抵抗

③ なべなべ底抜け

D ① シンクロソニック

② チームジャグリング

【活動の様子】



A：PNFストレッチ



B：ドリブル鬼ごっこ



C：なべなべ底抜け



D：チームジャグリング