

# 自己の体力について知り、自主的に楽しみながら運動に取り組む生徒の育成

テーマ	楽しみながら運動に取り組む生徒の育成		
全校生徒数	312名(男子163名 女子149名)		
全クラス数	11	教職員数	26名(内体育科2名)
体育推進教員名			岩下 太郎

## 大分県別府市立山の手中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ◆運動の愛好度が大分県平均値より低い。
- ◆低体力層の生徒の割合が自校昨年度比較で増加傾向にある。

#### 2 取組の計画

- ①ペアやグループ学習を多く取り入れた授業づくり
- ②ゲームを主体とした授業づくり
- ③特別活動の充実

### Do：実践内容

#### 1 毎日の授業での取り組み

##### (1) ペア・グループ学習の設定

毎時間ペアやグループでの活動の場を設定し、仲間と共に課題に取り組ませることで、低体力層の生徒や運動が苦手な生徒が取り組みやすくなる授業づくりを行った。

##### (2) ゲームを主体とした授業づくり

基礎技能の習得に合わせて、早い段階からゲーム形式の内容を取り入れ、体を動かすことの楽しさを味わえるような授業づくりを行った。

##### (3) 記録カードの工夫

各自の体力テストのデータが把握できるように3年間分が記録できる記録カードを作成した。

#### 2 特別活動の充実と昼休みの活用

##### (1) 体育的行事での生徒会活動と連携

体育大会では生徒会役員がリーダーとなり全校を動かす体制で行うよう仕組んだ。生徒の主体的な活動として位置づけ、仲間と共に運動に取り組む楽しさを味わわせるよう実施した。

##### (2) クラスマッチの実施

歓迎遠足では部活動紹介、全校レクリエーションではクラスマッチの企画を行った。学年ごとに学期に1回以上のクラスマッチを企画し、保体委員会を中心に学年生徒会が連携した取り組みを仕組み、生徒の主体的な活動として位置づけ、仲間と共に運動に取り組む楽しさを味わわせるよう実施した。

##### (3) 昼休みの活動の場を設定

昼休みに、生徒会の運営でボールの貸し出しを行い、グラウンドで遊べるようにした。学期に1回学年ごとに企画したスポーツデイを実施した。

##### (4) 雨天時の昼休みには体育館利用を設定

雨天の場合には、保体委員会の運営で体育館を開放し、遊べるようにしている。

#### ●工夫したこと (&苦勞した点)

- ①自己の体力の課題が把握できるように、3年間分の体力テストのデータを各自の記録カードにまとめられるよう作成し、記入させた。
- ②ゲームを成立させるために、基礎技能習得の練習時間の確保とゲームの時間を両立させるため、授業展開のルーティーン化を図った。
- ③放課後の時間に、生徒会役員や保体委員会との打ち合わせを行った。
- ④体育的行事では体育科教員だけでなく、全職員で役割を分担し取り組めるよう職員会議の場で提案した。

### Check：取組の成果

- ① 毎日の授業での取り組みによって、体育の授業を好きと答える生徒の割合が増加してきた。
- ② 自己の体力テストのデータを把握し、自己ベスト更新を目指して体力向上を図ろうとする生徒が増えている。
- ③ 部活動や社会体育の活動に力を入れる生徒が増え、昨年度と比較し市中体連での3位入賞チームが増えた。
- ④ 生徒が自主的な運営を企画することが増え、仲間と共に運動を楽しむ姿が見られるようになった。クラスマッチでは大きな盛り上がりがあった。

### Action：今後の課題

- ① 雨天時の体育館開放は普段外で遊ばない生徒も遊ぶ傾向があり効果ありだが、十分な広さを確保できず、学年単位でしか利用できない。施設面での限界がある。
- ② 毎時間の授業でルーティーン化した内容の改善が必要である。運動量の確保、基本技能の習得、補強運動の充実が課題である。

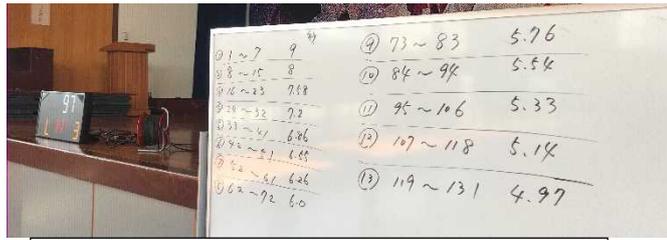
### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

生徒の自主的な企画と運営を仕組むことで、生徒会の充実につながり、リーダー育成が進んだ。クラスマッチやゲーム形式の活動を通して、ルールやマナーを守ることの大切さを実感し、日常生活へ波及しつつある。

【毎日の授業での取り組み】



記録カード・ホワイトボードの利用



20mシャトルランテストのペース説明



ダンスのグループ学習の様子



ゲーム形式の授業



持久走でペア学習と記録カードの利用



運動量の多い体づくり運動の実施



軽量ボールの利用



バレーボール授業で話し合いの様子

【特別活動の充実と昼休みの活用】



クラスマッチ自主的運営の様子



歓迎遠足の学年レク様子



歓迎遠足の全校レクの様子



体育大会学年団体の練習の様子



部活動激励会の自主的運営



昼休みスポーツデイの実施