

運動が好きになる授業づくり

～教材・教具・指導法の工夫を通して～

テーマ	授業の充実による体力向上		
全校生徒数	41名(男子24名 女子17名)		
全クラス数	4	教職員数	10名(内体育科1名)
体育推進教員名		小田部 剛	

大分県豊後大野市立清川中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆男女の「20mシャトルラン」と「長座体前屈」の項目が県平均を下回っている生徒の割合が多い。
- ◆1年生男・女の「D」群の生徒の運動愛好度が低い。
- ◆体力の底上げ
 - (1) 保体授業の充実
 - (2) 校内体制の充実
 - (3) 生徒会活動との連携

Do：実践内容

1 保体授業の充実

- (1) 単元に即した補強運動の実施
 - ① 通常の補強運動（腕立て・腹筋・背筋）
 - ② 持久力向上の補強運動（縄跳び）
 - ③ 球技におけるボールやラケットを使った補強運動
- (2) 主体的な取組が見られる学習カード
 - ① 一時間の中でどんなことに気づいて、仲間のどのようなプレーが印象に残ったかなどを書き、次の授業でどのような動きをしたいかなど思考・判断できるための学習カードを作成する。
- (3) 視覚教材を用いた授業（電子黒板利用）
 - ① 電子黒板に「前時の振り返り」・「めあて」・「課題」「まとめ」・「振り返り」を提示する。
 - ② 動画を見せることで、実際に自分が動くイメージをしっかりと持たせる。

2 校内体制の充実

- (1) 全校体制で各種体育的行事を運営する。
 - ① 市陸上大会（6月）
 - ② 体育大会（9月）
 - ③ 市駅伝大会（10月）
 - ④ 強歩大会（12月）

3 生徒会活動との連携

- (1) チャレンジデー（長縄跳び）による合同体育
 - ① 部活動単位でチーム編成をして授業にて練習
 - ② 体づくり運動との関わり
- (2) 「清中サーキット」の実施
 - ① 保体科と生徒会専門部によるコラボ
 - ② 内容変更などの精査

●工夫したこと（&苦勞した点）

- ①授業のはじめにさまざまな補強運動を行い、生徒に定着させることができた。
- ②全身持久力との関連を図るために「縄跳び」を導入した。生徒一人一人の体力に応じて3ステップを準備して個人に応じて挑戦できる種類を選択させている。
- ③単元を見通した学習カードを使用することで、どんな順番で何ができればよいのか？などが見える形で示すことができた。
- ④見本のプレーを動画等で見せることで動きをまねしたり、イメージしたりすることができるようになった。
- ⑤全校で中体連の行事や体育的行事に取り組み、参加することができた。
- ⑥「体力向上プロジェクト」を「清中サーキット」に改名し、様々なトレーニングを学校周辺の地形を利用して行っている。

Check：取組の成果

- ① 体育の授業の愛好度が91%であり、4月当初と比べると微増ではあるが、苦手な生徒の数は上昇傾向にある。
- ② 生徒会と協力して全校で取り組む全校体育などでは、3年生を中心にリーダーシップを発揮して前向きに取り組む生徒の育成につながった。
- ③ 補強運動や視覚教材、「清中サーキット」を導入したことで体力の向上と同時に、運動への興味・関心が数値だけではなく、毎日ノートの日記などに書かれ、前向きなコメントが多く見られるようになった。

Action：今後の課題

- ① 体を動かすことが楽しい＝体力がついたと感じることができるように、飽きない授業を2年目も作る必要がある（マンネリ化を防ぐ）。
- ② 体育的行事が多い中で、達成感を味わうことができるような工夫や仕掛けを教職員全体でシェアしていく必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

集団として動く力、コミュニケーション能力、忍耐力など社会に出て必要な能力と健康を保持・増進することの大切さなどがこの取組を通して見込める。

補強運動（腕立て・腹筋）



豊後大野市陸上大会



補強運動（馬跳び）



体育大会（全校ダンスの様子）



強歩大会



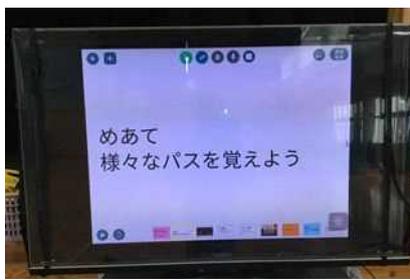
豊後大野市駅伝大会(2年連続躍進賞)



単元学習カード

バドミントン 学習カード		豊後大野市立豊川中学校									
（ ）年（ ）組（ ）番 氏名（ ）		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
目的	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
目標	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
学習内容	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
学習方法	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
学習成果	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
学習評価	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
学習記録	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
学習振り返り	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
学習感想	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
学習評価	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
学習記録	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
学習振り返り	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										
学習感想	バドミントンの基本動作を習得し、ゲームを楽しむ。										

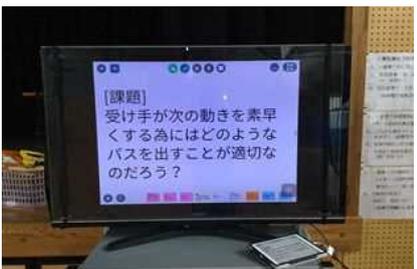
電子黒板を使っためあての提示



視覚教材（動画によるパスの例）



電子黒板による課題の提示



生徒会+保体コラボ(チャレンジデー)



生徒会+保体コラボ(清中サーキット)

