

自らの体力に関心を持ち、体力の維持向上を目指して運動に取り組む生徒の育成

テーマ	偏りのない体力向上と運動の日常化		
全校生徒数	193名(男子104名 女子96名)		
全クラス数	9	教職員数	31名(内体育科2名)
体育推進教員名			沢田 隆明

大分県九重町立このえ緑陽中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆授業では、与えられた課題や運動に積極的に取り組む生徒は多いものの、領域によっては苦手意識や興味関心が薄いことで消極的になる生徒がいること。
- ◆全教職員が体力向上に関わる取組や、全校生徒が体力向上を目指して一斉に行う取組が少ないこと。
- ◆昨年度の新体力テスト結果より、特に長座体前屈が全国平均を大きく下回っており、柔軟性が乏しいことからその対策が必要なこと。

2 取組の計画

①体育授業の充実

- ・めあてを明確にした「わかる」「できる」「楽しい」授業の実践。
- ・体力や技能の実態に応じた、場や教材、ゲームの工夫。
- ・補強運動による、柔軟性を中心とした基礎体力向上。
- ・外部指導者招聘授業の実施。
- ・ICTを活用した授業の実施。

②運動の日常化に向けた取組の充実

- ・全校生徒が一斉に運動を行う時間の設定。
- ・保体委員会と連携しての、休み時間の運動の励行。
- ・部活動と連携しての、合同トレーニングの実施。
- ・地域駅伝大会への参加

③新体力テスト結果の活用

- ・結果から、体育授業の補強運動で重点的に取り組む項目を絞り、2学期以降に再測定を行う。

Do：実践内容

1 体育授業の充実

(1)めあての明確化

領域や1時間の学習内容や評価する点を意識できるように、めあてを設定した。

(2)教材や教具の見直し

意識調査や実態から、簡素化した教具や学習の場を用いることで、不得意や苦手と感じる生徒も積極的に学習に取り組めるようにした。

(3)補強運動

単元の運動に併せ、本校生徒は柔軟性が乏しいことから、その向上を中心とした補強運動にも取り組んだ。

(4)外部指導者招聘授業

剣道と、柔軟性に特化した体づくり運動の授業で、外部指導者を招いて授業を行った。

(5)ICT活用

i-padなどを活用した授業を行った。

2 運動の日常化に向けた取組の充実

(1)休み時間の運動の励行

保体委員会が中心となり、昼休みの運動の呼びかけや道具管理などを行った。

(2)長期休業中の部活動合同トレーニング

夏期休業中は駅伝大会選手選考も兼ねて、長期休業中の部活動時間の始めに、全部活動生徒でランニングと準備運動を合同で行った。

(3)地域駅伝大会への参加

部活動生が中心ではあるが、校区内各地域で開催される駅伝大会にチームを組んで出場した。

●工夫したこと (&苦勞した点) —————

- ①技能差を縮めるため、特に球技では教材や学習の場を工夫したり、ゲームのルールを簡易化したりするなど、意欲的に活動できるような工夫を行った。また、ICTを活用したことで視覚により動きを理解し、習得や動きの修正ができるようにした。
- ②委員会の呼びかけもあり、休み時間に外で運動する生徒は多い。体育で実施した単元の用具をできる限り準備した。

Check：取組の成果

- ・実態に応じた授業の工夫によって、運動が苦手と感じる生徒が積極的に参加する様子が見られた。
- ・日常的に運動に取り組む生徒が4月当初よりも多くなるなど、運動に対しての積極性が高まった。

Action：今後の課題

- ・学習内容の理解度をさらに向上させるための方策が必要であること。
- ・全校一斉運動時間を設定すること。
- ・柔軟性の向上を含め、偏りのない体力向上策を推進すること。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体力向上や運動の日常化への取組によって、運動への愛好度の高まりや、運動に対する意欲の喚起につながると思われる。

○体育授業の充実

補強運動による、柔軟性の向上を中心とした基礎体力向上



外部指導者招聘授業（剣道）



I C T機器を活用した授業



2学期生徒アンケートの肯定的評価

- ・体育の授業や部活動で、ストレッチ・柔軟体操に真面目に取り組んだ…………… 97.6%
- ・体育の授業以外で、1週間に4回以上の運動ができた…………… 77.6%

○運動の日常化に向けた取組の充実

休み時間の運動の励行



部活動合同トレーニングの実施



