

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	48名(男子29名 女子19名)		
全クラス数	5	教職員数	11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「上体起こし」と「20Mシャトルラン」の項目が県平均を下回っている生徒の割合が多い。
- ◆コロナ禍で昨年度までの取り組みが停滞もしくは低下傾向にある。
- ◆体力の底上げ

2 取組の計画

- 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(腹筋)*上体起こしに特化
- ② 持久力向上の補強運動(縄跳び、シャトルラン)
- 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・対話的な取組が見られる学習カード

- ① 自分自身を分析できるものや、仲間に伝える(自己表現)ことができるようなワークシートの工夫。

(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)*コロナにより中止
- ② 体育大会(9月)*午前中開催
- 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) 生徒会保体委員によるクラスマッチの企画・運営

- ① 実施競技の選定から決定まで
- ② 運動量確保+密回避の競技方法

(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(コロナ対策)

●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 授業のはじめにさまざまな補強運動行い、生徒に定着することができた。
- ② 全身持久力との関連を図るためにバスケットボールのラインを使ってシャトルランを実施。目標タイムを何種類か設定し、各自で選択させた。
- ③ 校内研究にもある「表現力の育成」を見据え、自分で気づいたことを仲間に伝えることができるワークシートの作成。
- 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、イメージすることができるようにした。
- ⑤ リズムジャンプなどの新しい取り組み。
- 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えている。

Check：取組の成果

- ① 体を動かすことへの愛好度は97%であり、昨年度よりも数値的には上がっている。
- ② 2年目の取り組みで生徒一人一人に「清中サーキット」への前向きな取り組みや、体力=健康への意識が高くなった。
- ③ 授業の工夫・改善に努め、楽しくできるようになることが、生徒の日記などから確認することができる。(愛好度が上昇する理由)

Action：今後の課題

- ① コロナで落ち込んでいる体力の項目へのアプローチが必要になってくること。
- ② 行事が多く多忙な地域ではあるが、体育的行事を通して、体力向上+αを手に入れることができる仕掛けが必要であること。(楽しみながら体力を上手に向上させることができる)

◎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。

清中サーキット



駅伝大会



駅伝大会②



体育大会



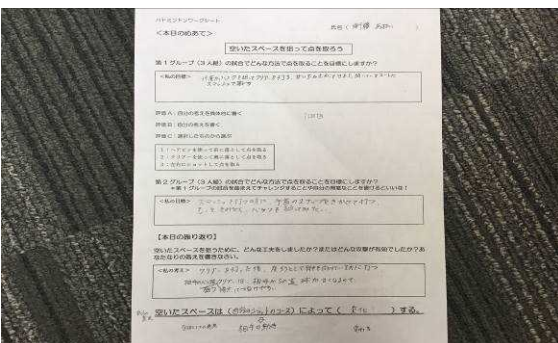
体育大会②



クラスマッチ



ワークシート



電子黒板を使ったロイロノート

