

## 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	201名(男子110名 女子91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、領域や単元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。
- ◆これまでの新体力テスト結果より、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、学習の場や教材・教具、ゲーム(ルール等)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機器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た休み時間の運動の励行。
- ・長期休業中の運動カードの取組。
- ・部活動の準備運動でストレッチの取組。

###### ③感染症対策

- ・体育授業や体育行事、保体委員会行事における3密防止や消毒等の感染拡大防止に向けた取組の徹底。

#### Do：実践内容

##### 1 体育授業の充実

###### (1)めあての明確化

領域や単元、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、簡素化した教具やルール、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

単元の運動に関わる運動に併せ、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取り組んだ。

###### (4)外部指導者招聘授業

剣道では外部指導者を招いての授業を行った。

###### (5)ICT活用

ipadを活用した授業を積極的に行った。

#### 2 運動の習慣化・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用具管理などを行った。

##### (2)めざめるタイムの実施

朝学活前に保体委員会の生徒主導で、教室で行う運動時間を実施した。

##### (3)クラスマッチ

感染症対策として密にならない種目を保体委員会生徒で考えて実施した。東京パラリンピックを控えていることからボッチャも実施した。

#### ●工夫したこと(&苦労した点)

①技能差や運動量の差をなくすため、球技では教材や学習の場を工夫したり、教具や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、器械体操ではICT機器を活用したことで視覚により動きを理解し、技能習得や動きの修正に活用できるようにした。

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使えるよう準備するなど、運動環境の整備も行った。

#### Check：取組の成果

- ・意識調査や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運動やゲームに取り組む姿が見られ、個人ごとの運動量の差は少なくなった。
- ・コロナ禍もあり体育授業以外の運動機会は減少しているが、休み時間に外で運動をする生徒は多い。

#### Action：今後の課題

- ・学習意欲や学習内容の理解度をさらに向上させるための授業の工夫や方策が必要であること。
- ・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。
- ・体育授業以外の運動機会が減っていることから、運動の日常化に向けたさらなる取組が必要であること。
- ・授業や行事における感染症拡大防止に向けた取組や実施方法の工夫の継続が必要であること。

#### ◎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。

