

自己の体力を知り 運動に親しみ 積極的に運動に取り組む生徒の育成

大分県大分市立大東中学校

テーマ	自己の体力を知り 運動に親しみ 積極的に運動に取り組む生徒の育成		
全校生徒数	1250名(男子651名 女子599名)		
全クラス数	40	教職員数	78名(内体育科6名)
体育推進教員名		田中 亜紀子	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆体を動かすことがあまり好きではない・嫌いの割合が女子において、男子の2倍以上(学年による)と差が大きい。
- ◆スピード・瞬発系と女子の筋力・筋持久力、特に全身持久力に課題が見られる。
- ◆自立登下校を推進しているが、平日や週末の部活動への送迎が習慣化している生徒や、大規模校ゆへの施設の利用が十分できない(運動量の確保が難しい)。

2 取組の計画

- ① 年間の取り組み
 - ・体育授業・部活動における補強運動
 - ・体力測定時における目標の明確化
(記録の比較ができるようファイリング)
- ② 行事等における取組
 - ・体育的行事
 - ・講師招聘
 - ・教諭間の連携
 - ・保護者との連携

Do：実践内容

1 体育授業における基礎体力の強化

- (1) 授業
 - ① 授業前のランニングを発達段階等に応じて設定
 - ② 発達段階や種目に応じて、補強運動の取り入れ
- (2) 体力測定
目標値の明確化
 - ① 昨年度の記録や全国平均を掲示し、メジャーやコーン(マーカー)等で視覚化して測定を実施した。
 - ② ワークシートで、前年度の記録や1学期の記録と比較できるようにし、目標値を確認。
 - ③ 体力テストの結果に応じて、強化する種目を学年ごとに調整した。

2 部活動における基礎体力の強化

強化が必要な体力を補強運動として取り入れた。

3 発表の場の確保

- ・クラス全員による大縄跳び
体育大会種目の大縄跳びを体育授業の中で練習して取り組み、大東魂(1, 2年)やクラスマッチ(3年)を発表の場として設定。(体育大会中止のため)
 - ・異学年の学級集団による集団演技(ダンス)
体育大会のために練習に取り組んだ。10色の連合によるダンスを文化発表会の演目に取り込んだ。クラス内での教え合いや、昼休みや放課後に練習時間を設定し、3年生が他学年にダンスを教える形式で行い、文化発表会(武道スポーツセンター)で披露した。
- 工夫したこと(&苦勞した点)**
- 学年で運動種目の時期が重複せぬよう、調整するとともに、限られた施設の中で、ルールや教具の工夫により、運動量の確保を試みた。
 - ハンドボールを各クラスに配布し、外遊びを促したり、生徒企画による種目設定のクラスマッチや教室内で取り組めるレクリエーション活動で、クラス内のつながりを深めた。
 - ICT 機器を用いて動画撮影することで、振り返り(手本の画像と、自分の画像との比較)がスムーズに行った。運動量確保の面と話し合いの時間やワークシートの記入との時間配分が難しかった。

Check：取組の成果

新体力テストの全国平均達成項目については、48項目中20項目、あと少しで全国平均以上(差が2単位未満)を合わせると48項目中34項目であった。また、総合評価 C 以上の割合が男子 77.2%、女子 88.7%、全体 82.5%と、授業・部活動・行事を中心とした取り組みに一定の成果が表れた。

Action：今後の課題

- ・女子の体を動かすことがあまり好きではない、嫌いの割合をどう減らしていくか。
- ・ロイロノートや iPad の活用は、話し合い活動やワークシートを活用した振り返りとどう組み合わせるかなど、検討の必要がある。
- ・体力づくりの一貫として、自立登下校を今後も推進し、いかにして家庭への理解・協力を得られるか。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体育の授業を通して、教え合いや人とのかかわり方を学び、“できる”“楽しい”をより味わうことで、どのような活動にも積極性が増し、学年や学校の活性化に大いに貢献している。

授業時の補強運動



昼休みの光景



外遊び生徒の増加

保体委員会(ボール管理)



ハンドボールを使つての遊びの増加

文化委員会(学級レクリエーション)



生徒企画による遊びの時間

大縄跳びの様子 (1, 2年生の大東魂)



(3年生のクラスマッチ)



文化発表会で発表の場の確保



異学年集団によるダンスの発表

I C T 機器を使つての授業の取り組み

