

## わかる・できる・楽しい体育の授業展開による、運動好きな生徒の育成

テーマ	わかる・できる・楽しい体育の授業展開による、運動好きな生徒の育成		
全校生徒数	927名(男子451名 女子476名)		
全クラス数	26	教職員数	64名(内保体科6名)
体育推進教員名		池田 航	

### 大分県大分市立大在中学校

#### Plan：取組時の課題と計画

##### 1 取組時の課題

○体力調査結果等から

昨年度は新体力テストをすべて実施することができておらず、生徒の体力状況を完全に把握できていない。

○生活習慣調査等から

運動を好む生徒は多いが、依然として二極化の傾向は見られる。

##### 2 取組の計画

- ① 「大在オリンピック」と銘打って、新体力テストを年2回実施する。1回目の結果を生徒に還元することで、生徒の記録向上への意欲を高め、2回目を行う。
- ② 体育の授業で毎時間、ジャンプ、もも上げ、腕ふりの補強運動を取り入れ、強化種目の50m走の記録向上につなげる。

#### 実践内容

##### 1 「大在オリンピック」

###### ①明確な目標設定

生徒にワークシートを配布し全国平均と、昨年度の自分の記録を記入させ、目標値を明確にしている。ワークシートは保体ファイルに綴じ、3年間蓄積している。1回目の大在オリンピックが終了したのち、生徒に記録を返却し、2回目の測定に向けて再度、目標値を決め、「大在オリンピック」を行っている。

##### 2 ICT (iPad) を活用した授業

###### ①効率的な授業展開による運動量の確保

ロイロノートを活用し、技や課題等の手本動画を生徒に送信し、生徒がいつでも確認しながら活動できるようにしている。手本を見ながら活動することで、生徒の活動の流れを止めることなく、指導や助言を行っている。また、自分の動きを撮影やミラーリングなどで確認し、すぐにフィードバックできる。

###### ●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① 「全国平均や昨年(前回)の自分を超えよう」と生徒に働きかけ、やる気の向上を促す工夫を行った。また、記録を蓄積させることにより、昨年(前回)の記録と比較しやすいようにした。一方で、測定に対して消極的な一部の生徒の意欲向上に苦勞した。体力向上や体力テストの意義について、生徒に丁寧に説明していく必要性を感じている。
- ② ロイロノートを活用し、生徒がすぐに自分の動きを確認し、改善できる体制を作った。そのことにより、常

に自己の課題に向き合い運動できる時間を増加させる工夫を行った。しかし、体育館やグラウンドにWi-Fi環境が整っていないため、生徒が各自で、教室内にてロイロノートで送信した動画を一度再生し、ロイロノートを開いた状態で体育に行かなければ使用できないことに苦勞をした。また、iPadの使用ルールの徹底ができていなければ、余計な指導が入り、「運動量の確保」という狙いとは反対のことに時間を使うことがあった。

#### Check：取組の成果

- ① 体力テストの結果としては大分市内の平均を下回るなど、良い成果にはつながらなかった。特に全学年共通して、50m走と20mシャトルランが課題である。しかし、年間を通した体力向上の取組で、運動をすることが好きな生徒が増加した。
- ② ICTを活用「できる」だけの体育ではなく「わかる」部分にも重点を置き行うことができた。生徒の振り返りシートでも「実際に自分が思っている動作とは違った」や「手本と比較してポイントが分かった」など客観的に自分を見ることができ、効果的な使用ができた。

#### Action：今後の課題

- ① 体力・運動能力の実態について、保体科主任を中心として、組織的に分析と検討を行った。走力向上に焦点化した取り組みを、各授業の中で継続的に行うことを確認し実施している。年度をまたぐ取り組みの継続が重要と考える。
- ② ICTを積極的に活用し、「わかる」、「できる」、「楽しい」体育の授業展開を意識し、運動好き並びに、体力向上にむけ、生徒が主体的、積極的に活動できる時間を増やしていく。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

教師が指導で始めたこの取り組みだが、生徒会が自発的に「体力向上にむけた外遊び」を企画するなど、生徒自身が体力向上についての興味・関心を持ち、主体的に活動を広げることができるようになった。

○ロイロノートを活用し授業に取り組む様子

ロイロノートに課題を送信しておくことで、生徒がいつでも模範等を確認しながら活動できる。教え合いなどのグループ活動が行いやすくなる。

また、自分の動きと比較しながら活動することができ、効率よく授業を展開することにつながる。



令和4年度 新体力テストの目標						
全国平均以上を目指そう!						
種目	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
握力	25kg	23kg	31kg	25kg	36kg	26kg
上体起こし	26回	22回	29回	25回	31回	26回
長座体前屈	41cm	44cm	46cm	48cm	50cm	50cm
反復横とび	51点	47点	55点	49点	57点	50点
20m シャトルラン	75回	57回	91回	65回	99回	63回
50m走	8.4秒	8.9秒	7.7秒	8.5秒	7.4秒	8.5秒
立ち幅とび	184cm	170cm	204cm	177cm	216cm	179cm
ハンドボール投げ	20m	13m	23m	15m	25m	16m

令和4年度新体力テスト2年男子個人記録用紙

( 2 ) 年 ( ) 組 ( ) 番 名前 ( )  
部活動・社会体育 ( )

<新体力テストのめあて>自分の限界に挑み、全国平均を目指そう

上段	項目	体力	今年の記録	昨年の記録	全国平均
下段	今年の記録				得点
1. 握力	筋力	k g			31 k g
	(右)	(左)	(左右の平均)		
			k g		点
2. 上体起こし	筋持久力	回			29 回
			回		点
3. 長座体前屈	柔軟性	c m			46 c m
			c m		点
4. 反復横とび	敏しょう性	回			55 回
			回		点
5. 2.0mシャトルラン	全身持久力	回			91 回
			回		点
6. 5.0m走	スピード	秒			7.7 秒
			秒		点
7. 立ち幅とび	瞬発力	c m			204 c m
			c m		点
8. ハンドボール投げ	巧ち性	m			23m
			m		点
【合計得点】	点		【総合評価】		

<自己分析(思考・判断)>今回の結果から、現在の自分の体力について分析しなさい。結果を踏まえて、自分のこれからの体力の向上についての取り組みを具体的に書きなさい。

○大在オリンピック

上記の体力テストの全国平均値や、個人記録表を生徒に配布し、ファイルへ保管させる。目標値を明確にすることで、生徒のモチベーション向上を図る。また、3年間の記録表を保管しておくことで、過去の自分との比較をしやすくさせ、成長を感じられるような手立てを行う。