

運動が「できた・楽しい・好き」と 実感できる生徒の育成

大分県豊後大野市立緒方中学校

テーマ	体力向上及び生涯にわたって運動に親しむ生徒の育成		
全校生徒数	55名(男子26名 女子29名)		
全クラス数	4	教職員数	11名(内体育科1名)
体育推進教員名		柿迫 麻里	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆運動やスポーツをすることが「好き・やや好き」と答える生徒の数が70%未満であり、特に女子は運動が「嫌い・好きではない」と答える生徒の割合が高い。
- ◆全体的に全国平均を下回っており、特に柔軟性・全身持久力・スピードを高めていく必要がある。
- ◆運動部やクラブチームに所属していない生徒の割合が24%と高く、運動経験の少なさがうかがえる。

2 取組の計画

- ①保健体育の授業で種目ごとにサーキット運動を設定する。
- ②月に1回、放課後15分程度、生徒会保健部主催の「スポチャレ」・地域の方や種目の専門の方をゲストティーチャーとし、トレーニングや運動指導をしてもらう「FUN! FUN! スポーツ」実施。

Do：実践内容

1 保健体育の授業ごとのサーキット運動

(1) 1種目2分×4~5種目のサーキットをグループでアップとして行う。

- ①巧緻性向上 (ラダートレーニング)
- ②持久力向上
- ③反復練習による技能向上

例) バasketボール

ラダー (必須) →ランニングパス(4~5人組)→セットシュート→ドリブルシュート→ランニングパスからのシュート・リバウンド (2人組)

2 全校での体力向上に向けた取り組み

(1) 「スポチャレ」

生徒会保健部が話し合っ、自分たちに必要な運動を15分設定して行う生徒主催の活動 (4~6月)

4月 長縄

6月 リレー

7月 ドリブル・シュートリレー (バスケット)

(2) 「FUNFUN スポーツ」

地域の方や種目の専門の方に来てもらいトレーニングや運動指導をってもらう体育科主催の活動 (6月~3月)

6月 バasketボール (ドリブルのポイント&ダッシュ)

7月 陸上 (スタート・タッチゲーム・リレー)

10月 バレーボール

(パス練習・ランニングパス・2分ゲーム)

11月 体づくり (ストレッチ・スポーツ鬼ごっこ)

12月 サーキットトレーニング

1・2月 ダンス (拡大版2時間)

3月 ヨガ

- ① 運動への意欲向上
- ② 運動の日常化
- ③ 総合的な体力向上
(柔軟性・巧緻性・持久力を中心に実施)
- ④ 様々な運動に触れる機会を作る

●工夫したこと (&苦勞したこと)

- ①体力テストの結果を前年の全国平均と比較し、掲示して、自分たちの体力の課題を把握させ、サーキット運動や放課後の運動の目的意識を持たせた。
- ②授業前のサーキットは、毎時間行い生徒の中にパターン化させることで協力し合い、スムーズに行えるようにした。
- ③放課後の運動は、講師の先生をお招きして行うなど、子どもたちが意欲をもって行えるようにした。
- ④放課後の時間の確保が難しく、計画通りいかないこともあった。

Check：取組の成果

- ①授業のサーキットや放課後の運動を通して運動が好きになったと答えた生徒の割合 82%
- ②体育のサーキット運動を通して自分の技能や体力が向上したと思う生徒の割合 90%
- ③放課後の体育の取り組みが楽しい生徒の割合95%
(楽しい理由:他学年とのふれあい・みんなとできる・たくさんスポーツができる・いつも違う先生で楽しみ など)

Action：今後の課題

- ①サーキット運動や、放課後の運動に意欲的に取り組んでいるが、18%の生徒は運動が好きになれておらず、2極化が解消されていない。

- ②サーキット運動の内容を検証し、生徒の実態に合うよう更に工夫し、全ての生徒に体力の向上を実感させるようにする。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・サーキットの反復練習による技能の定着・「できた」の実感が得られる
- ・仲間との交流を通して学年を超えた触れ合いや協力・教え合いが見られた
- ・地域の方々との交流

バスケットボール サーキット 各 2 分間

FUN FUN スポーツ 放課後全校での取り組み

