

健康づくりに関心を持ち、自発的に活動する生徒の育成 ～健康アップとパワーアップの連動～

テーマ	学校全体で取り組む体力向上		
全校生徒数	359名(男子188名 女子171名)		
全クラス数	14	教職員数	29名(内体育科3名)
体育推進教員名		本川 隆之	

大分県豊後高田市立高田中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体育授業での運動量と日常の運動習慣の確保

- ・反復横跳び(敏捷性)、20mシャトルラン(全身持久力)、立ち幅跳び(瞬発力)に課題が見られる。
- ・睡眠時間(就寝時間・起床時間)で乱れがあり、規則正しい生活を送れていない生徒が多い。
- ・愛好度について特に女子が低い傾向にある。

2 取組の計画

- ① 授業改善に向けて
問題解決型学習について、成果と課題を協議し、授業改善を図る。
- ② 授業における体力向上
体育の授業のウォーミングアップでリズムトレーニングを取り入れ、ジャンプ動作や素早く動く動作を取り入れながら体力向上につなげる。
- ③ 家庭との連携
「高中三原則」(SNSのルールの徹底)に基づいた家庭内ルールを作成し睡眠時間の確保に努める。
- ④ 生徒会専門部との連携
全校又は学年一斉に縄跳び大会等を行い、全教職員・学年教職員で指導にあたる。

Do：実践内容

1 授業の充実と、体力向上を目指した学校の取り組みを通して、体力向上に意欲を持って取り組む生徒の育成

(1) 授業改善

① 問題解決型学習

わかりやすいめあてを提示し、個人またはグループによる問題解決による授業を仕組むことで主体的・能動的な活動となるようにした。

② iPad活用による授業の足跡の記録

毎時間の振り返りをロイロノートを使って行うことで、前時までの学習の積み重ねを自分でも確認出来るようにした。

③ リズムトレーニングにより、楽しく体力向上

ウォーミングアップの中にリズムトレーニングを取り入れ、体力面における課題となる能力の向上を行った。

(2) 学年クラスマッチによる縄跳び大会

学年ごとのクラスマッチに縄跳び大会を仕組むことで、休み時間を利用し練習にとりくませ、体

力向上につなげると共に、昼休みの運動習慣の定着につなげた。

2 自分の体を振り返り「健やかな体づくり」を目指した日常生活ができる生徒の育成

(1) 生活習慣・運動習慣の調査

生徒振り返りアンケートにて生活習慣の調査を行い、教職員に情報を共有して、学級懇談会や通信などで生活習慣の啓発を行った。

(2) 専門部活動と連携した健康教育

各学期に1回「給食完食チャレンジ週間」を実施。保体部の生徒が大きいおかずを計量し、完食したクラスを表彰した。また、大きいおかずだけでなく他の食缶も完食しようということで、大きいおかず以外も完食を目指した。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①生徒に見通しを持たせるため、1単元1学習カードを作成した。ロイロノートで学習の流れや本時の流れを配布することで、学習内容や評価する観点がわかり、目標を持って授業に取り組めるようにした。
- ②体育授業時も学級の生活班を用いたことで班でのコミュニケーション能力や一体感を身につけ、より良い学校生活を送ることができるようになった。
- ③運動量を確保するため、準備運動、リズムトレーニングを各学年で実施した。リズムトレーニングでは、班で運動内容を決めて行うようにしたことで、主体的に活動に取り組む生徒が多くなった。

Check：取組の成果

- ① 体育授業の工夫から、活動量が増えた。
- ② 給食の完食率が向上し、期間外でも完食をしようとする学年・学級が増えた。

Action：今後の課題

- ① 体育、運動が苦手意識のある生徒の意欲を高めるためルールや道具を工夫する。授業改善の継続
- ② 全校・学年で組織的に行えるよう、行事の見直しや時期を教職員間で共有し見直す。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

授業の充実により、理解が深まる(わかる)と、自身の生活習慣について主体的に考える(できる)ようになる。そして、意欲的に運動に取り組む生徒が増える(楽しい)と考える。

リズムトレーニングの取り組みの様子 (授業中)



班ごとにリズムトレーニングの内容を考えたり、おこなう種目に合わせてその種目に必要な動きを取り入れたりと工夫しながら実施中

iPad の活用



共有ノートの活用



振り返りの提出



シンキングツールの活用

縄跳び大会

