

生徒が主体的に体力向上をめざす生徒の育成

テーマ	生徒が主体的に体力向上をめざす生徒の育成		
全校生徒数	107名(男子56名 女子51名)		
全クラス数	5	教職員数	16名(内保健体育科1名)
体育推進教員名		豊田 茂久	

大分県津久見市立第二中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆日常生活の場面での運動習慣に個人差があり、特に柔軟性、持久力、投力といった項目に影響が出ていると考えられる。運動習慣をどのように確立していくかが課題である。

2 取組の計画

- 保健体育の授業の工夫と充実
 - めあてを明確にした「わかる」「できる」「楽しい」授業実践
- 生徒会活動と連携した運動に親しむ場の設定
 - 生徒会と連携した、長縄の実施
 - 第一中学校と交流会で長縄大会の実施
 - 昼休みにボールの貸し出しを行い、日常的に運動に親しむ機会を実施

Do：実践内容

1 保健体育の授業の工夫と充実

(1) めあてを明確化した保健体育の授業の取り組み

- 補強運動の実施
- 体力測定の実施
- 学習カードを充実

2 生徒会と連携した実践

(1) 全校種目や一中との交流会

- 全校で長縄を実施(体育祭の全校種目)
- 一中・二中との交流会での長縄の実施

(2) 体力向上アップ(朝活ストレッチ等)

- 朝の会で柔軟性や筋力アップを高める運動を毎日実施した。

(3) クラスマッチ、昼休みの体育館開放

- 学期に1回、学年別のクラスマッチを実施
- 各クラス日替わりで体育館使用日を設けた

(4) 生活習慣から振り返りのアンケート実施

- 保体委員が学期に1回生活習慣振り返りアンケート実施

●工夫したこと(&苦勞した点)

- 体力テストを実施する前に、全国平均や各種目の目標点数を確認させ、目標値を決めてから測定を行った。
- 全国平均値を視覚化するために、マーカーやラインテープで表示した。
- 補強運動を時間で رفتたり、単元に必要な体力要素を授業の中で取り入れたりして行った。
- 柔軟性を高めるためにストレッチボードを各クラスに置き、日頃からストレッチに親しめる環境をつくった。
- 食育授業を行い、日頃の食生活について振り返る活動を行った。

Check：取組の成果

- 補強運動や、目標値や目標の点数を設定したことで、体力テスト(総合評価「C」以上)の割合が伸びた。
- 生徒会と連携するなど、生徒主体で取り組むことで生徒の意識が向上した。
- 振り返りアンケート実施したことで、PDCAサイクルが自然とできた。

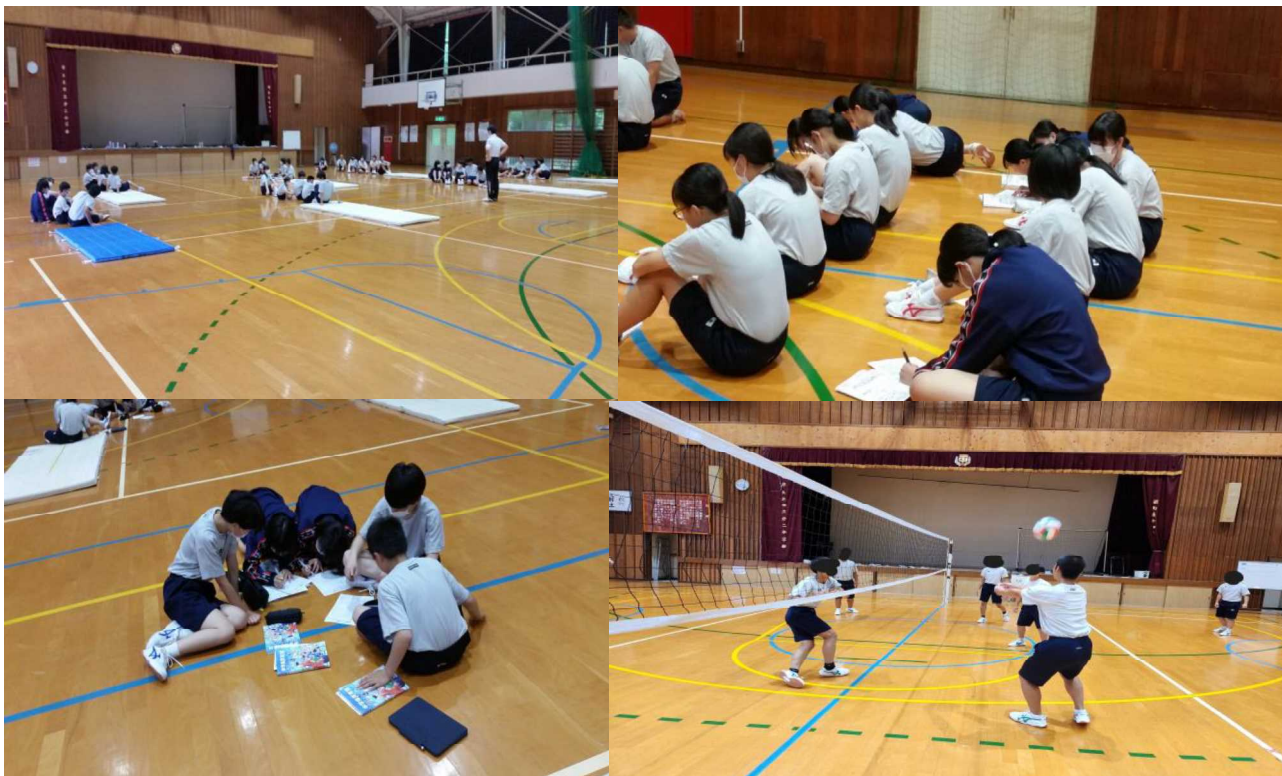
Action：今後の課題

- 学校以外での時間の確保や運動習慣をどう確立させるか。
- ICTの活用と運動量の確保
- 女子(特に中3)の運動習慣の確保

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 自己肯定感(わかる、できる、楽しい実感)
- 運動愛好家の増加
- 授業への意欲向上
- 生涯にわたっての運動習慣の確立

体育授業の充実



長縄



体力向上アップ



食育授業

