

運動に親しみながら取り組み、 体力の向上をめざす生徒の育成

テーマ	保健体育の授業の充実による体力の向上		
全校生徒数	209名(男子113名 女子96名)		
全クラス数	8	教職員数	27名(内体育科2名)
体育推進教員名		小野 勇志	

大分県佐伯市立佐伯南中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆全校生徒「20mシャトルラン」の平均値が低い
- ◆2年生男子、全国平均以上の割合が25.0%と低い

2 取組の計画

- ① 授業者は単元に1回以上、1人1台端末のICT機器を活用する。
- ② 授業者は単元の中で、体力要素の基礎となる新体力テストの再測定を行う。
- ③ 生徒は単元終了後、「単元末の振り返り」を行う。

Do：実践内容

1 1人1台端末の活用

- (1) 1年保健「心身の機能の発達」
 - ①ロイロノートと連動した学習カードの活用〔写真①〕
 - ②心身の機能の発達を分類〔写真②〕

2 新体力テストの再計測

- (1) 「長距離走」の1時に「20mシャトルラン」を測定
 - ①1学期からの成長を実感させる〔写真③〕
 - ②雨天時も長距離走の技能向上をめざす
- (2) 「長距離走」の単元に「50m走」を位置づける
 - ① 単元計画に位置づける
 - ② 1学期からの成長と次学年の目標を設定させる

3 単元の終了後の「振り返り」

- (1) 「学習カード」を活用した振り返り〔写真④〕
 - ①単元のまとめの時間に記入
 - ②ロイロノートを連動させて記入→提出
- (2) 「期末テスト」にて知識の確認
 - ①「単元カード」に技能のポイントを記載
 - ②「保体の学習」と連動したポイントを記載〔写真⑤〕

●工夫したこと（&苦勞した点）

- ①1人1台端末を活用するために、ロイロノートを単元ごとに作成し整理した。
- ②次年度も使えるように、資料箱に保存した。
- ③体育館や武道場にWi-Fiが無いため、1人1台端末を全ての場所で使うことができない。
- ④写真や動画のみの使用となるが、Wi-Fiがない環境下でも1人1台端末を使用した。

- ⑤「単元カード」は体育、保健、体育理論の全単元、学年で転用ができるように工夫した。
- ⑥新体力テストの再測定を単元に位置づけることで、生徒の意欲を継続することができた。
- ⑦市教委主催の体力向上連絡協議会にて、小学校体育専科の取り組みを知ることができ、本校の授業実践の参考になった。
- ⑧単元終了後の「振り返り」にて、次の単元のオリエンテーションを同時に行うことができた。

Check：取組の成果

- ① 1人1台端末の活用により、授業への意欲を高めることができた。
- ② 1人1台端末の活用で、「授業の振り返り」と「授業の感想」を知ることができた。
- ③ 評価をする際、単元カードが評価者の手元にあるので、時間をかけて評価することができた。
- ④ 単元計画と評価計画が一覧になっていることで、生徒自身が本時で学ぶべき内容と、評価の基準を知ることができた。
- ⑤ 運動への愛好度が高まった。

Action：今後の課題

- ① 体育授業以外の時間（昼休み、放課後）に自ら運動に親しむ生徒を増やす方法の検討
- ② 運動への愛好度は3年生の2学期以降、低くなる傾向にある。部活動を引退した生徒に対する運動への意義を伝える方法を検討
- ③ 体育的活動を保健体育の授業と関連させて進めていけるような教育課程の作成
- ④ 気候により単元の組み替えなどをする必要がある。

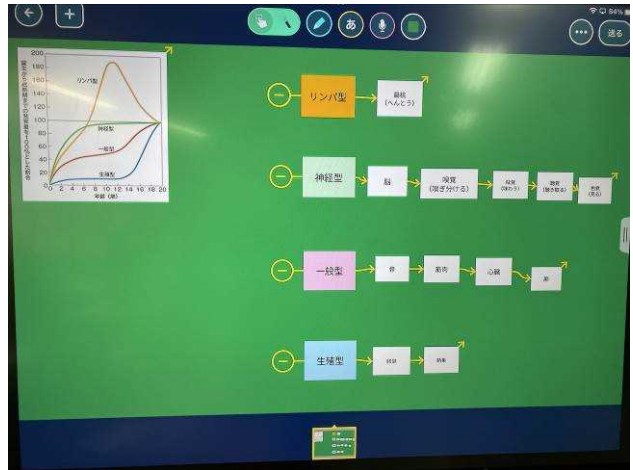
◎体力向上の取組がもたらす波及効果

保健体育学習の充実は、他教科の「学ぶ意欲」に連動している。体育の授業には、「準備」「片付け」がある。この活動を積極的に行わせることで、その他の活動時間が確保される。仲間と協力し、準備、片付けを行おうとする気持ちは、掃除や給食準備にも通じる。

写真⑥



写真②



写真③

陸上競技【長距離走】学習カード. Table with columns for date, content, and performance. Includes a '1ヶ月アップ男子(週340m)' table with times for 1km to 5km.

写真④

球技【ベースボール型】学習カード. Table with columns for date, content, and performance. Includes a '1ヶ月アップ男子(週340m)' table with times for 1km to 5km.

写真⑤

授業の流れとポイント. Table with columns for time, learning content, and key points. Includes a '技術のポイント' section with detailed instructions for baseball skills like catching, throwing, and batting.

【技能のポイント】 ()は「保体の学習」の「まとめと活用」から引用しているので、期末テストでの記述問題と連動している。