

主体的に体力向上に取り組み、日常的に運動に取り組む生徒の育成

テーマ	主体的に体力向上に取り組み、日常的に運動に取り組む生徒の育成		
全校生徒数	376名(男子194名 女子182名)		
全クラス数	13	教職員数	38名(内体育科2名)
体育推進教員名		小林 優仁	

大分県中津市立中津中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力調査の結果から握力、シャトルラン、立ち幅及び上体起こしの数値が全国平均より低い。
その他の項目については、全国平均を超えている。

◆生活習慣調査等から運動や・スポーツが好きと答える生徒は多いが、スマホ等の利用時間が長い。

2 取組の計画

①運動の日常化

・ExerciseNote を活用し、運動習慣の大切さを意識づける。

②体力テストの数値向上

・毎時間、準備体操後に補強運動を行う。
・体力テストの結果と平均を比較し、体力向上に向けて、意欲の向上を図る。

③保健体育科の授業力向上

・ICTやホワイトボード、くまでチャートを活用し、キーワードを工夫する。
・体育の時間の活動時間を30分以上確保する。
・授業の内容や負荷を定期的に変え、生徒が楽しく行えるよう工夫する。
・班でミーティングの時間を確保し、アウトプットの場を設定する。

Do：実践内容

1 運動の日常化

・ExerciseNote の活用
・毎学期のアンケートの実施

2 体力テストの数値向上

・毎時間の補強運動
・自身の結果と全国平均の比較

3 保健体育科の授業力向上

・板書の工夫や運動量の確保
・アウトプットの場の設定 ・教科部会の実施

●工夫したこと (&苦勞した点)

①運動の日常化については、ExerciseNote を活用し、自分自身の運動習慣を見える化した。

②体力テストの数値向上については、「立ち幅跳び」の項目に重点を置いて、補強運動を通して数値向上に努めた。

③保健体育科の授業力向上については、教科部会を通して情報共有を行なった。

④これらの取り組みについて、職員会議で共通理解を深め、学校全体で取り組んでいけるように周知徹底した。

Check：取組の成果

①運動習慣を見える化したことにより、自分自身の運動の過不足を項目ごとに詳しく分析することができた。また、日常的に運動を取り入れている生徒が増えた。

②毎時間の補強運動として「スキップ」を取り入れたことにより、数値向上を図ることができた。

③教科部会を行うことで、授業進度や授業内容を確認することができ、共通理解を図ることができた。また、お互いの授業グッズやワークシートを共有することで、授業内容の幅を広げることができた。

④保健体育科以外の教員も声かけをしてくれた。

Action：今後の課題

①生徒会活動の取り組みなどから生徒主体で体力向上に向けた活動ができるとさらに良い。

②補強運動の内容を項目ごとに子どもたち自身で決定し、取り組むことができると、より向上につながると思う。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

運動習慣を分析していくことにより、食習慣や生活習慣についても考えるきっかけとなり、健康的な生活への意識が高まっている。また、アウトプットの場を設定することにより、伝える力の向上や仲間づくりにもつながっている。

