

生徒にあきらめない心、けじめをつける心、協力する心を育むワンランク上の体力向上の実践

テーマ	運動・スポーツへの愛好度を高める		
全校生徒数	213名(男子111名 女子102名)		
全クラス数	9	教職員数	30名(内体育科1名)
体育推進教員名			石本超大

大分県国東市立安岐中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆運動に苦手意識がある生徒の愛好度を上げるための授業の工夫や取組。(授業の種目ごとでやる気の違う生徒も。)
- ◆運動に積極的な生徒と消極的な生徒の二極化。
- ◆体力テストにおいて、全国平均値を上回る種目と下回る種目の偏り。(シャトルラン、50m走、反復横跳びなどスピード、瞬発力の低下。)
- ◆授業で扱う種目の技能向上に消極的である生徒の意欲化。(ある程度できてしまうとそれ以上の向上心が見られない生徒が多い。)

2 取組の計画

- (1) 保健体育の授業以外での運動の場を増やすことや運動習慣を意識させる取り組みを進める。(一校一実践)
- (2) 保健体育科が生徒会(体育部)と連携して学年、全校で取り組む内容((1)の内容)を考え実践する。
- (3) できる限り生徒の活動前にどのような力や技術が必要なのか丁寧に説明していく。また自分たちの苦手な箇所や身につけたい技術を、アンケートを実施し調査して、生徒に還元する。
- (4) 問題解決を意識した課題を提示する。
- (5) 生徒からの発言や実際の動きから、まとめや振り返りを充実させる。

Do：実践内容

1 授業前の補強運動

- (1) ウォーミングアップ
履修する種目と体力テストの調査項目に合わせてトレーニングなどを組み合わせて行う。
- (2) サーキットトレーニング
3種類～5種類程度の運動を1分間～2分間で行う。(授業で行う種目に沿ったトレーニング)
- (3) リズムトレーニング
10分程度、音楽に合わせて体を動かす。

2 タブレット端末の活用

- (1) 技術向上ツールとしての活用
映像を見たり、自分の動きを撮影して比べたりして、技術力の向上を図る。
- (2) 思考判断ツールとしての活用
班の意見をまとめたり(模造紙ツールと付箋)、板書をタイピングしたり、自分の考えを発展させる取組を行う。
- (3) ロイロノートの活用
アンケートを使った振り返りや、生徒自身の感想などを共通認識させる。

3 振り返りの充実

- (1) 生徒の声や実際の活動した様子から、振り返りをし、次時につながる意見を出したりする。

4 学校全体での取り組み

- (1) 一校一実践、実践の見直し
 - ①「スポーツの日」の設定
 - ②月1での健康・体力部会をもち、来年度の取り組みの見直しや一月毎の目標設定→実践→反省を繰り返す、1年の目標に達成に取り組む。
- (2)「運動習慣チェック」「健康管理チェック」
専門部の生徒と協力し、1週間から2週間の設定で日ごろの生活習慣・運動習慣を見直す。
- (3)各学年でのクラスマッチや昼休みの体育館の開放。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①学ぶ内容、練習する内容がどのような体力の要素につながっているのか、体のどんな部分(筋肉や〇〇力)が発達するのか、などの丁寧な説明。
- ②生徒が考えやすい取り組みやすい課題・めあての設定。
- ③まとめ・振り返りの工夫。(ワークシートやタブレットを使用したり、意見共有や話し合いをしたりした。)
- ③課題解決→練習の時間確保。
- ④チーム編成の工夫(運動によって意欲の上がり下がりがある生徒と上手な生徒、消極的な生徒の編成など。)
- ⑤保健授業から体育の授業に生かせる内容の連携。
例：生活習慣病の予防の内容から、体育の授業のウォーミングアップを生徒に考えさせる等

Check：取組の成果

- ①運動やスポーツに積極的にかかわろうとする生徒の姿が増えた。(苦手なことでもとりあえず挑戦してみる。)
- ②まとめや振り返りの際に「わかりやすかった」という反応が増えた。
保健体育の授業だけでなく生活習慣や休日の過ごし方の中にも運動を取り入れる生徒が増えた。

Action：今後の課題

- ①「運動すること」の愛好度の向上や「一部の競技や体育の授業」を好んでいる生徒の減少。
- ②生徒の課題に合わせた体力アップの取り組みや授業内外での継続した体力向上の取り組みの工夫。
- ③生徒がより良く運動・活動できる環境の整備。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ①前向きな気持ちや自信を持てる生徒が増えた。
- ②生活の中に運動の意識取り組みを組み込めた。
- ③人間関係やコミュニケーション等、人とのつながりが増えた。

授業構成より（バスケットボール）

<ねらい>

1年生：ボールを取る、パスをカットする、ためにどんな動き方（守備）がいいのか考えよう。

2年生：空いた場所を把握して、攻撃や守備に活かしてみよう。

3年生：スクリーンを、お手本を見ながら試し、実践（試合）のときに積極的に使ってみよう。



<ウォーミングアップ>

*写真は1年生

□スクリーンに映像を映して、お手本を見ながら行うハンドリング（1年生はボールの基本操作のみ、2・3年生はハンドリングからドリブルの基本動作に切り替える）を行う。

□5分から10分の映像を選び、毎時間取り組ませる。

*種目や体力テストの項目に合わせて、リズムトレーニングやサーキットなど同じ形（スクリーンに映像で映してみながら行う）で継続して行う。



<タブレット端末の使用>

1年生：自分たちのプレイを見て、どんな守備の仕方（構え方、動き方（マンツーマンディフェンスなど）がいいか考える。

2年生：1年生同様、自分たちのプレイを見て写真を切り取り、「この人はどんな風に動けばパスがもらえただろう」など発問し空いた場所を意識させ動き方を考える。

3年生：スクリーンの模擬実践、手本の動画（Youtube等）と同じ人数、同じ場面を想定して、動画をマネてスクリーンをやってみる。

*以下の写真は1・2年生が見た動画の切り取り写真



<振り返りの充実>

□ロイロノートのアンケート機能やテキストを配布して振り返りを行った。授業時の困りや達成度、気づいたポイントなどをできるだけ共有する、視覚化して見る、伝え合う、ことを増やした。次時にこの困りから練習方法を考えたり、ポイントを意識づけてみたりした。