

自ら健康・体力づくりに 取り組む生徒の育成

テーマ	低体力層の底上げ		
全校生徒数	444名(男子223名 女子221名)		
全クラス数	14	教職員数	34名(内体育科3名)
体育推進教員名		島村 祐輔	

大分県別府市立鶴見台中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆生徒の体力の向上と望ましい生活習慣の確立が必要である。

- ・生徒の実態(体力・生活習慣)や発達段階に応じた組織的・計画的な取組が必要である。
- ・学校全体での取組や家庭と連携した取組が必要である。

2 取組の計画

- ① 授業時の準備運動を種目に合わせた内容で行う。
- ② 体育大会やクラスマッチなどの活動において、運動への積極的な取り組みを目指す。
- ③ 家庭と連携して生活習慣の見直しを行う。

Do：実践内容

1 保健体育の取組

- (1) 年間を通した準備運動(補強運動)の工夫による身体操作や体力の向上
 - ・実施する種目によって準備運動の内容を変えた。
 - ・準備運動で種目の動きに繋がるポイントを伝えた。

- (2) ICTや学習資料を活用した「わかる」「できる」「たのしい」授業づくりによる仲間づくりや成功体験の蓄積
 - ・ICTを活用した視覚支援を行った。
 - ・グループ単位での活動を多く取り入れた。

2 特別活動の取組

- (1) 体育大会やクラスマッチを通じた仲間づくりや成功体験の蓄積

保体委員を中心とした体育大会実行委員会やクラスマッチ実行委員会の活動で、生徒主体の活動場面を多く設定し、主体的に体育的行事に取り組めるよう支援した。

3 家庭と連携した取組

- (1) 一週間の生活プランの作成、定期的な見直しと改善

「家庭学習の手引き」を活用し、生活プランの作成・見直しを行った。
- (2) 学級担任と保護者が生活プランを共有、望ましい生活習慣の確立を支援

「家庭学習の手引き」を活用し、家庭と連携した生活プランの見直しを行った。

●工夫したこと(&苦勞した点)

- ① 種目の動きに繋がるように準備運動を工夫した。
例：バスケットボール シャッフルや両足ストップ
- ② ICTを活用する際、見本動画などの素材集めやスライド作成にかなりの時間を要した。
- ③ 「家庭学習の手引き」を活用し、家庭と連携して取り組んだ。

Check：取組の成果

- ① 技能を紹介する場面で、ICTの活用や準備運動との繋がりを伝えたことで、段階的に技能を習得できる生徒が増えた。
- ② 体育大会やクラスマッチの経験を通して、体育的行事に意欲的に取り組む生徒が増え、昼休みにも外でバレーボールやサッカーを楽しむ生徒が増えた。
- ③ 「家庭学習の手引き」の活用により、生活習慣を見直すことで、調和のとれた生活を心がけるきっかけとなった。

Action：今後の課題

- ① 保健体育の取組

種目の運動に繋がる準備運動の研究は引き続き必要であると感じた。また、授業内ではICTを活用することによって運動量の確保が疎かにならないように注意する必要がある。
- ② 特別活動の取組

生徒の成功体験の蓄積のために、教師側の手立ての工夫が必要であると感じた。生徒から体育大会に関するアンケートを取り、実施種目を選定していくのも有効ではないかと考える。
- ③ 家庭と連携した取組

「家庭学習の手引き」を活用し、生活習慣の見直しのきっかけを作ることができた。今後、さらなる体力向上に繋げるためには、家庭で生徒と保護者が一緒に取り組めるような運動を紹介し、週末に実施できるような活動が有効ではないかと考える。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

たくさんの運動に触れることで、ストレス解消のための選択肢を増やすことが期待できる。また、生活習慣だけでなく、食生活の見直しも体力向上には必要だと考えられる。

