

自主的・主体的に体力向上に 取り組む生徒の育成

| | | | |
|---------|------------------------|------|-------------|
| テーマ | 自主的・主体的に体力向上に取り組む生徒の育成 | | |
| 全校生徒数 | 128名(男子70名 女子58名) | | |
| 全クラス数 | 8 | 教職員数 | 24名(内体育科1名) |
| 体育推進教員名 | | | 後藤 綾子 |

大分県臼杵市立東中学校

Plan : 取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力調査結果等から、全国平均以下の項目が全学年に共通して上体起こし・長座体前屈・反復横跳びの3項目である。

◆生活習慣調査等から、「なんでも最後までやり遂げたいと思いますか」の項目において、「とてもそう思う」と答えた生徒が、全学年30%であった。

2 取組の計画

- ① ドラゴンタイムの実施
 - ・次年度の新体力テストに向けて、体力テスト自己分析を行う。その後、授業の「補強運動」で実施するトレーニングを決定し、「ドラゴンタイム」を行う。
- ② 生徒会活動「Nタイム」の中で体力向上タイムの実施
 - ・全校集会でのNタイムにて、学年を超えたチームと教職員で体力作りを実施する。

Do : 実践内容

1 保健体育授業内での実践

(1) ドラゴンタイムの実施

①最初に、今年度の体力テストの自己分析を行い、その後全国平均よりも低い項目や全国平均を超えていたが、来年度伸ばしたい項目を1つ選択する。その後、体育実技やインターネットを通して(1~2分間継続できそうなトレーニング)を2種類ほど選び、他人に紹介できるように、ipadで作成をする。その後、授業の「ドラゴンタイム」の中で、種目別に分かれて、2分間トレーニングの実践を行う。途中で体力テストの計測と見直しを行う。

2 生徒会活動での実践

(2) 「Nタイム」にて長縄「一心」の実施

②全校集会の中で生徒会活動に「Nタイム」の時に、クラスや学年を超えた6つのチームを編成する。「八の字跳び・一斉跳び・あひるの親子跳び」のどれかを選択して、5分間の練習後、3分間本番で跳んだ回数を競う。1回実施した後、1か月間クラスで練習を行い、2回目もメンバーを変えずに実施する。11月は、ドラゴンタイムの2分間を長縄の練習時間に充てた。

●工夫したこと (&苦勞した点) —————

- ① 毎年体力テストの分析を行っていたが、その後の振り返りに「〇〇を伸ばせるような運動をしたいと思う」と反省だけで終わることが多かったので、3か月以上の取組みができるようなトレーニングを探す情報やコンテンツの提供を行った。計測を取り入れることで、トレーニングの見直しや効果的であったかなど振り返ることができた。
- ② 内容・ネーミング・実施時間や勝敗のつけ方などを生徒が考えた。
- ③ 選んだトレーニングの効果がなかったと感じた生徒が、トレーニングを変更したいという気持ちを持たせるために、効果のあった生徒のトレーニングを紹介した。(特に支援を要する生徒)

Check : 取組の成果

- ① トレーニングの効果がなかった生徒は、続けることが大事だという振り返りが多かった。効果がなかったと感じた生徒は、同じ種目で効果のあった生徒のトレーニングを参考にするなど、自主的に取り組む様子が見られた。
- ② トレーニングの効果に劇的な変化があった生徒は、達成感も味わうことができていた。
- ③ Nタイムでは、教職員にも体力向上の周知ができた。また、生徒が活動を考えることで、主体的に自主的に活動することができた。振り返りの中には、「練習を通して1回でも多く回数を増やすように、協力できた。どちらのチームも他学年と協力し支え合っている姿がとても印象に残っている。」と達成感が得られた。

Action : 今後の課題

- ① 今年度は、集会以外に昼休みに学年全体で体を動かす取組みを検討している。
- ② 「ドラゴンタイム」を継続するために、屋外でも屋内でも可能なトレーニングができる道具も必要であると感じた。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 継続して取り組むことの意義と達成感
- 学年を超えて、運動することの楽しさと交流

ドラゴンタイムの様子

体カテスト振り返りと見直し (一部 ロイロノートにて)

③2 学期ドラゴンタイム (補強運動) で実施するトレーニングを決めよう (実技教科書P6~インターネットなどから調べる)

項目 () を上げるために

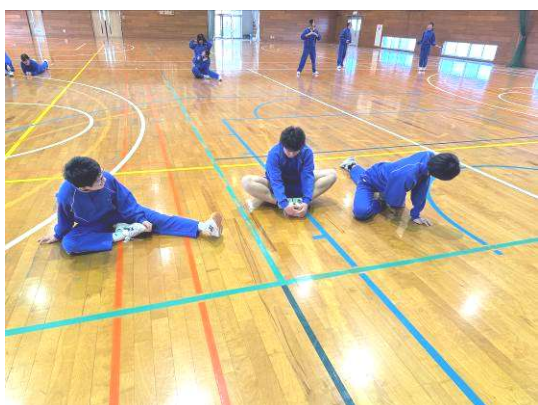
- ○ ○ ストレッチ

今回計画した、新体カテストの項目は ()

| | | |
|-------|--|--|
| 前回の記録 | | ドラゴンタイムのトレーニングは効果的であったか? () 効果的だった |
| 今回の記録 | | () 効果的ではなかった |

その他計測したものがあれば記入する (前回のトレーニングと比較できるように記入)

握力
反復横跳び
長座体前屈
上体起こし



N タイム 長縄「一心」

アヒルの親子跳び

- ・ 1人ずつ入る。
- ・ 2人目が入ったら2回、3人目が入ったら3回、4人目が入ったら4回、、、と数えてください。
- ・ 全員が入ったら回数を増やして数えていきます。
- ・ 引っかかってもその数から数えてください。

