

# “自学・自創、 学び、創り上げる体力

テーマ	“自学・自創、学び、創り上げる体力		
全校生徒数	325名(男子172名 女子153名)		
全クラス数	12	教職員数	28名(内体育科2名)
体育推進教員名		本村 健太郎	

## 大分県津久見市立津久見中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

①学校全体として、持久力と敏捷性に課題がある。  
日常的に運動に親しんでいる生徒が多いが、体力や健康について考える力がない。

#### 2 単元の計画

①体づくり運動 (2年生3時間)

- 1: 体力調査について振り返り自分の体力について分析。
- 2: 班で体力アップのためのトレーニングについて考え、計画・実施。
- 3: 再度測定、変容やトレーニング方法について振り返る。

### Do：実践内容

#### 1 はじめ

##### (1) 準備運動、補強運動

①ストレッチ、両足ジャンプ、腕立て、プランク

##### (2) 本時の評価とめあての確認 (T1)

- ・めあて：体力向上のために必要なトレーニングを考えよう。
- ・評価：体力向上のために適切なトレーニング方法を言ったり書き出したりしている。

#### 2 なか

##### (3) 個人で考えをまとめる

- ・自分の体力について分析
- ・苦手な体力項目をピックアップ
- ・苦手克服のトレーニングを考える

##### (4) 班でまとめる

- ・それぞれの苦手を出し合い、班での取り組み項目を決める
- ・体力向上のためのトレーニングについて調べ、意見をまとめる

##### (5) 計画

- ・実際にやってみて、トレーニングの運動強度を決定
- ・一週間チャレンジの計画を立てる

#### 3 まとめ

##### (6) 本時のまとめ

- ・それぞれの班の計画について発表
- ・体力についてまとめ

##### (7) 次の時間の確認、あいさつ

#### ●工夫したこと (&苦労した点)

##### ①動機づけの工夫

- ・事前指導として、体力アップは健康増進にもつながることを学習。
- ・自分たちの体力と、全国・県の平均について振り返らせる。

##### ②ねらいの達成に向けた工夫

- ・比較的変容の見えやすい体力についてアドバイス。
- ・ICTや資料を利用して、トレーニングについて調べられるように準備。

##### ③評価のための工夫

- ・個人の学習カードと、班ごとの学習カードを用意。

○班で意見を出し合い、体力について自分の考えを持つ場面を設定

### Check：取組の成果

○ほとんどの班で、体力調査の項目で変容が見られた。

○トレーニングや日常的な取組で、体力や健康が保持増進されることが分かった。

### Action：今後の課題

○健康と体力との繋がりについて理解させ、日常生活の中にもどのように運動を取り入れていくかを考えられるようにする。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 体力向上、健康の保持増進
- 生活習慣病の予防
- 生涯スポーツの意識向上

<校内組織>

体力向・健康・食育推進班  
(体育科・養護教諭・栄養教諭・他)

体力向上推進チーム

○体育科を中心に、体力向上に向けた取り組み。

健康・食育推進チーム

○栄養教諭を中心に、健康教育、食育、スクールヘルスアップ事業の推進

○体力アッププランやスクールヘルスアップに対して、それぞれのチームが中心になって推進していく。

<取り組みの様子>



<班活動>

スポーツテストでの記録を班で分析し、自分たちの体力について知ると同時に、それぞれの苦手や得意についても指摘し合い、班全体の体力についても理解を深める。



<班活動②>

自分たちの体力について分析し、体力アップのためのトレーニングメニューを考える。

<1週間チャレンジ>



考えたトレーニングについて、班のメンバーに適した運動強度を考え、家でトレーニングに取り組めたかを毎日の朝の会でチェック。  
1週間後に項目を絞って再度体力調査に挑戦。自分たちの体力の向上を実感する。





