

日常的に自ら意欲的に 運動に取り組む生徒の育成

テーマ	運動の日常化		
全校生徒数	543名(男子273名 女子270名)		
全クラス数	24	教職員数	48名(内体育科5名)
体育推進教員名			岡本 康汰

大分県由布市立挾間中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力テストにおいて女子が全体的に全国平均よりも低い項目が多く、運動実施率も低い傾向にある。

◆運動への愛好度については、男子よりも女子が低い傾向にある。

2 取組の計画

- ① 体育授業の充実
 - ・めあてを明確にした「わかる」「できる」「楽しい」授業の実践
 - ・補強運動による基礎体力の向上
 - ・運動量を確保した、「汗」をかく授業の実践
- ② 生徒会と連携した由布市3中学校での長縄大会
 - ・生徒会と連携した、長縄大会の実施
 - ・由布市3中学校での合同長縄大会を実施
- ③ 夏休みを活用した持久力向上の取り組み

Do：実践内容

1 体育授業の充実

- (1) めあてを生徒に示し、何を学ぶのか明確にした。
- (2) 補強運動を単元や学年の課題に応じた内容にした。
- (3) ICTを活用した学習カードを使用し、記入時間を短縮することで運動量を確保した。

2 生徒会と連携した由布市3中学校での長縄大会

- (1) 2学期末に全校での長縄大会を実施した。
- (2) 由布市3中学校での合同長縄大会では、市内3校で競うことで生徒は寒い中でもグラウンドで楽しく体を動かす姿が見られた。

3 夏休みを活用した持久力向上の取り組み

- (1) 約70名の生徒が夏休みに参加。
- (2) 走力ごとにグループ分けをおこない、練習メニューを作成して実施した。

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① 昼休みの取組については、行事や感染症の流行により計画通りに実施することが難しかった。また、今年の夏は暑く、取組を行う時期については判断が難しかった。
- ② 中学校において全教職員で体力向上に取り組むための方法は限られており、計画を立てることが非常難しい。教員が負担感なく取り組める内容として長縄に取り組んでいる。

Check：取組の成果

- ① これまでの継続している長縄大会の影響により昼休みに常時30～40名が外で遊ぶようになり、体を動かすことに楽しさを実感する活動となっている。
- ② 夏休みの取組では、長い距離を走る、長い時間走ることができる生徒が増え、来年は駅伝大会に選手として参加したいという目標を持つ生徒が増えた。

Action：今後の課題

- ① 新体力テストの項目においては、年々低下傾向にある。特に立ち幅跳びや反復横跳びが全国平均に到達していない。来年度は、瞬発力を強化する取組を考える必要がある。(長縄大会の実施数を増やすなど)
- ② アンケートの「運動への愛好度」について、昨年度より3%低い結果となった。愛好度の低下とともに「C」以上の割合も年々低下している。「運動ができる生徒」の育成も重要ではあるが、「運動が好き」な生徒を増やすための取組が必要であると考え、楽しみながら体を動かす機会を確保し、日常的に体を動かす生徒の育成に努めていく。



◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・体力向上の取組により、学校全体が活気にあふれ、落ち着いた雰囲気です学校生活が送れている。
- ・運動に対する意識が高まり、駅伝練習参加希望者が約70名集まった。さらに、駅伝練習により体力が高まるという好循環がうまれた。

【実践内容】

◇体育授業の充実

- ・めあてを明確にした「わかる」「できる」「楽しい」授業の実践
- ・補強運動による基礎体力の向上
- ・運動量を確保した、「汗」をかく授業の実践（ICTを活用した学習カードの工夫）

<p>めあて：技の名前や打ち方を覚えて、班の友達と練習しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班の話し合いで言われたアドバイスもって足を出したほうがいい <p>・今日の授業の反省、振り返りを記入、今日の動画を添付してください 自分なりにしっかり声を出す事ができたので、もっただせようがんばりたいです</p> <p>前回は出た！ よかったです！</p>  <p>①シャトルを高い打点から相手コートに叩き込むように強く打ち返す打ち方（スマッシュ） ②ネット際からネット上部のスレスレを超えて相手コートに落とすように飛ばす打ち方（ヘアピン）</p> 	<p>柔道②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の座り方は（左）足を下げて（左）膝を畳につける。 ・この時（つま先）は立てたまま。 ・（左）膝をつけて（親）指を重ねる。 ・膝の間は拳（2）個分 ・手の位置は（足の付け根） ・座礼は手から額まで（30）cm ・立つ時は（つま先）を立てて、（右）膝を立てる。 <ul style="list-style-type: none"> ・柔道五輪で礼を欠いた選手は（退場）になった。 ・IOCとは何の略か（国際オリンピック委員会） <p>・今日の授業の振り返りを記入受け身がしっかりできた</p>
---	--

◇生徒会と連携した全校長縄大会（由布市3中学校統一の取組）

- ・生徒会の体育委員が中心となり全校長縄大会を実施
- ・2学期末に学級対抗の全員跳び
- ・由布市3中学校合同での長縄大会の実施

◇持久力向上を目指した取り組み

- ・体力向上の一環として秋の駅伝大会に向けた練習を夏休みに希望者を募り実施
- ・今年度は約70名の生徒が参加し、夏休みから駅伝大会終了まで早朝より持久力の向上に取り組んだ
- ・各自の走力や目的に応じたグループ分けをおこない、グループに適したメニューで取り組んだ

