

運動に意欲的に取り組み、体力の向上をめ ざす生徒の育成

テーマ	運動に意欲的に取り組み、体力の向上をめざす生徒の育成		
全校生徒数	331名(男子160名 女子171名)		
全クラス数	10	教職員数	名(内体育科2名)
体育推進教員名		増野 大地	

大分県佐伯市立佐伯城南中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ・走能力・瞬発力・柔軟性が課題
- ・運動への愛好度の向上
- ・3年生の部活終了後の運動時間の確保

2 取組の計画

- ① 学年の体力に応じた5分間トレーニングの実施
- ② 体育的行事の見直し、実施
- ③ ペア活動やグループ活動の充実
- ④ 簡潔な説明による運動時間の確保

Do：実践内容

1 5分間トレーニング

- (1) グ라운드・武道場：ラダートレーニング
- (2) 体育館：EXseed 体操 (BASIC)

- ① ラダートレーニングは8種目行っている。ICT機器を使い映像を映しながら行っている。
- ② 両種目とも音楽のリズムに合わせて行っている。生徒は意欲的に取り組んでいる様子が見られる。
- ③ 自分の体のコントロールを覚えるために効果的な取組である。

2 体育的行事の見直し、実施

- (1) 学期に1回のクラスマッチ
- (2) スポーツデイ
- (3) 城リンピックの開催

- ① クラスマッチは各学年予定通り実施でき、どの学年もスポーツに意欲的に取り組んでいる様子が見られた。
- ② スポーツデイは、各クラスで学期に1回、種目を決め昼休みに外や体育館を使いクラス全員参加で行う事ができた。どのクラスもクラスで楽しそうに活動する様子が見られた。
- ③ 城リンピックは、昼休みに実施し、学年関係なくチームを編成し参加した。1学期にリレー競技を行った。教員代表チームなども参加し、とても盛り上がった。3学期はポッチャを計画しており、運動が苦手な生徒でも取り組める競技となっており多くの生徒の参加が期待できる。

3 ペア活動やグループ活動の充実

- (1) 生徒が話し合いや活動をしやすいグループやペア

(2) 自分の考えを持ち、伝えるための資料

- ① 運動に対して苦手意識を持っている子に対してサポートできる体制をつくっている。
- ② 簡潔に自分の考えをまとめる資料や、自分の技能習得状況を確認できる資料を配布し記入させている。
- ③ 教え合いをする場面など自分の考えを伝え合う生徒やサポートし合う生徒が多くみられる。

4 簡潔な説明による運動時間の確保

(1) ICT機器を使った簡潔な説明

- ① 正面に大きく映像を映し出ししながら説明することで、技術のポイントが分かりやすく、運動時間の確保ができた。
- ② 種目のオリエンテーションの際にロイロノートを使い動画の共有ができた。
- ③ 視覚的に生徒がとらえることができスムーズに活動に取り組むことができ効果を感じた。

●工夫したこと (&苦労した点)

- ① 生徒がわかる、できる、またやりたいと思える授業になるような工夫。
- ② ICT機器活用することによる視覚的に情報を捉えさせる。

Check：取組の成果

- ① 5分間トレーニングは意欲的に取り組むことができている。
- ② ICTの活用をすることで視覚的に捉えることで運動にスムーズに取り組むことができている。
- ③ 苦手意識を持っている生徒も前向きに取り組む姿が多く見られる。

Action：今後の課題

- ① 単年で終わるのではなく継続的な取り組みを行うために情報を残し共有する。
- ② 実践内容の見直し、改善するために体育教員だけではなくチームとして意見をもらう場をつくる。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ウォーミングアップでした運動を家でインターネット検索し、行ったという生徒が複数いた。
- 体育の授業に意欲を持って取り組む生徒が増えた。

○5 分間トレーニング

3 年生 : EXseed 体操 (BASIC)



1.2 年生 : ラダートレーニング



○体育的行事

城リンピック (選抜対抗リレー)

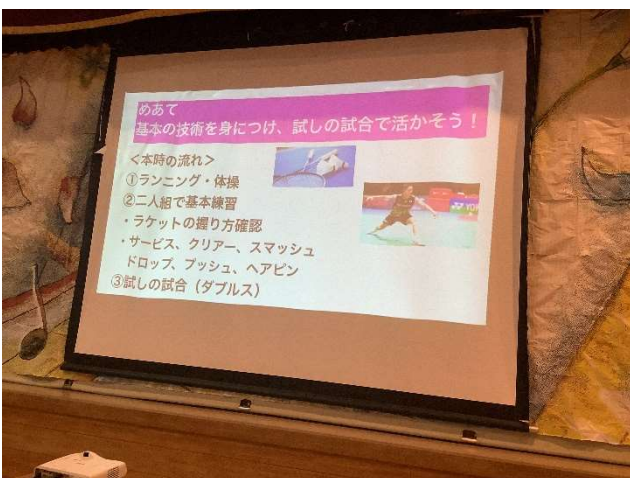


クラスマッチ (バレーボール)



○簡潔な説明

ICT 機器の活用



動画による視覚的な情報

