

主体的に体力向上を目指し、 日常的に運動に取り組む生徒の育成

テーマ	日常的に運動に取り組む生徒の育成		
全校生徒数	260名(男子124名 女子136名)		
全クラス数	10	教職員数	29名(内体育科2名)
体育推進教員名		徳丸 由香	

中津市立東中津中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆【昨年度の体力テストの結果】

- ・総合評価C以上の割合は74.5%。
- ・全国平均との比較では、男女ともに「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅跳び」の項目で課題が見られる。

◆【昨年度的生活習慣調査等から】

- ・運動やスポーツへの愛好度は高いが、女子は少し下がってきている。(全体80.4%、男子89.5% 女子73.1%)
- ・運動やスポーツの実施状況「週3日以上」は60.3%と愛好度より低い傾向。

2 取組の計画

- ① 運動の習慣化・日常化の取り組み
 - ・体育の授業と連携して外遊びの内容を提供し、グラウンドを活用した運動遊びに多く取り組ませる。
- ② 体力テストの意欲向上
 - ・体力テストの全国平均を提示し、iPadで個人の体力テストの結果を把握できるようにし、体力向上に向けて、意欲の向上を図る。
- ③ 保健体育科の授業力向上
 - ・各単元で学習カードを工夫・活用し、見通しを持って授業を行う。
 - ・体育時の運動時間を30分以上確保する。
 - ・授業の振り返りを書く時間を確保し理解度を把握する。

Do：実践内容

1 主体的に体力向上を目指す生徒の育成

(1) 授業

- ① 単元ごとに学習カードの作成
- ② 運動時間の確保

(2) 体力テスト

- ① iPadの活用
 - ・ロイロノートの機能を利用し、個人の記録を見たり、昨年度と比較したりすることができるようにしている。

2 日常的に運動に取り組む生徒の育成

(1) 授業時

- ① ストレッチや補強運動を取り入れている。
- ② 昼休みなどにできる運動を提示している。

(2) 昼休み時

① 環境・道具の整備

- ・授業で行っている種目のバレーやバスケット、サッカーなどのボールをたくさん準備し、バスケットゴールやミニサッカーゴールなどの環境を整えている。

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① 学習カードを各単元で1枚の紙に作成し、学習内容やポイントなど見通しを持って取り組めるように工夫した。また、自分の変容にも気が付けるような項目にし、記入させる時間を確保した。
- ② 昼休みに外でたくさんの生徒が運動できるようにボールの数を増やしたり、ゴールの位置を変えたりした。しかし、ボールの数を増やすことにより、しまい忘れなどがあつたため、生徒によるボールかごの鍵の管理の徹底や見守りの教員に声かけしてもらうなどの対策をした。

Check：取組の成果

- ① 学習カードを活用して、生徒が見通しを持って、主体的に活動を行うことができた。
- ② ロイロノートを活用することで記録を気軽に見ることができたり、結果も分析したり共有しやすかった。
- ③ 運動やスポーツの実施状況「週3日以上」は60.3%だったが、今年度は83.3%と高くなっている。

Action：今後の課題

- ① 生徒の実態に応じた取り組みや工夫を全教員で行っていく必要がある。
- ② 女子の運動やスポーツへの愛好度が、昨年度よりも高い77.5%であったが、男子の91.2%に比べて低いので、女子も取り組みやすい活動を考える必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

昼休み時の道具や環境を整えることで、寒い日でも外に出て活動する生徒が多く見られた。普段、教室では一緒にいない生徒も外に出ることで、いろいろな関係を築き、楽しそうに活動する様子も見られた。

中津市立東中津中学校

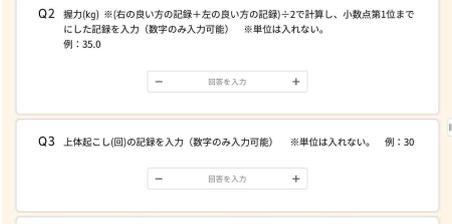
1 主体的に体力向上を目指す生徒の育成

- ① 単元ごとの学習カード
- ② 体力テスト時の iPad の活用

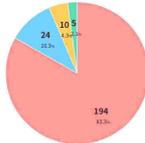


1 時間目のオリエンテーションで単元の流れを説明し、見通しが持てるようにする。最後に単元の振り返りもおこなっている。

男子	項目	努力	目標値	達成率	達成率	達成率	達成率	達成率	達成率
10	50kg以上	195kg以上	66kg以上	68kg以上	47kg以上	125kg以上	48kg以上	20kg以上	25kg以上
9	50~55	175~184	58~63	60~65	39~44	110~124	42~47	20~24	25~29
8	45~50	160~169	53~57	55~59	37~41	102~113	40~43	24~25	23~25
7	40~44	145~149	48~52	53~55	34~37	93~101	37~42	23~24	20~20
6	35~39	130~134	43~46	45~48	31~33	85~89	35~35	21~22	20~22
5	30~34	115~119	38~41	40~43	28~30	77~82	32~33	20~21	22~24
4	25~29	100~104	33~36	35~38	25~27	71~77	31~32	18~18	19~21
3	20~24	85~89	28~31	29~32	23~25	65~69	28~29	17~18	16~18
2	15~19	70~74	23~26	24~27	20~22	59~63	27~28	16~17	15~16
1	10kg以下	55kg以下	18kg以下	19kg以下	17kg以下	53kg以下	26kg以下	14kg以下	13kg以下



Q3 ②運動・スポーツの実施状況(徒歩通学や外遊びは含むが、学校の体育の授業は含まない)
※該当する番号を選択してください。
1.週3日以上
2.週1~2日程度
3.月1~3日程度
4.しない



iPad のロイロノートを活用して生徒に各項目の得点表などを送付したり、結果入力したものを分析したりするのに役立てた。

2 日常的に運動に取り組む生徒の育成

- ① 昼休み時の道具・環境整備



バスケットゴールを2つ設置しているので、外で使えるバスケットボールを準備した。授業で教えたレイアップシュートや1対1のドリブルなどでよく遊んでいる様子が見られる。



通常のサッカーゴールも設置しているが、1つしかないのが、手軽に移動することができるミニゴールを活用している。ミニゴールであればコートもたくさんできるので、複数の生徒が使用しやすい。



現在、グラウンドの入口の付近にボールかごを設置し、バレーボール・バスケットボール・サッカーボールを30個程度、準備している。鍵の開け閉めは生徒たちが自ら行っている。