

# 夢・志を持ち、日常的に運動に取り組む生徒の育成

テーマ	運動・スポーツへの愛好度を高める		
全校生徒数	92名(男子54名 女子38名)		
全クラス数	3	教職員数	18名(内体育科1名)
体育推進教員名		麻生 亜美	

## 国東市立志成学園

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ・体力の二極化が進んでいる(日常的に運動に親しむ生徒とそうでない生徒の差)
- ・体力調査の結果から男女ともに上体起こし、長座体前屈の数値が低い。
- ・生活習慣等調査から運動への愛好度は高いもののメディア依存による睡眠時間の少ない生徒が多い。

#### 2 取組の計画

- ① 体育授業の充実・体力測定の実施
  - ・「生徒指導の三機能」を生かした「わかる」「できる」「たのしい」が実感できる授業改善
  - ・話し合いの場を設定し、学びに向かう意欲の向上を図る授業改善
  - ・体力調査において全国平均以上を目指すために、目標ラインを可視化し、意欲の向上を図る。
  - ・1校1実践として、体育授業時に5分程度の補強運動の実施+毎日1回「Shisei トレーニング」(体幹トレーニング)を全校一斉で実施。
- ② 家庭と連携した取り組み
  - ・自力登校強化週間を学期に1回行う。

### Do：実践内容

#### 1 体育授業の充実・体力測定の実施

- ①前時とのつながりを意識したためあての設定や生徒の振り返りの内容から課題設定をし、個人で考える⇒グループで意見交流⇒実践⇒反省⇒反省を基に再度実践の流れで授業を展開し、「わかる」「できる」「たのしい」が実感できる授業改善。
- ②体力調査において、全国平均値や10点ラインを可視化することで、生徒のモチベーション向上に繋がった。
- ③体力向上に向けて、体育授業時に6種類の補強運動の実施、毎日1回 Shisei トレーニング(片足立ちトレーニング)の実施をした。

#### 2 家庭と連携した取り組み

- ①体力の向上や運動習慣の確保に努めるため、自力登校強化週間を学期に1回行う。

### ●工夫したこと (&苦勞した点)

- ①生徒がワークシートに記述した困りやつまずきから課題を設定し、解決意欲を促した。
- ②個人で考える時間やグループでの話し合い、振り返りの共有を意識的に取り入れることで、競技中の会話が増え、主体的に取り組む生徒が増えた。
- ③競技に応じてルールを変更し、全員参加型の授業展開を行い、運動が苦手な生徒も積極的に関わられるようにした。
- ④課題解決のための練習時間・運動量の確保に努めた。
- ⑤体力の2極化傾向や授業時の姿勢保持が難しい生徒が増えているため、今年度より朝の会 or 帰りの会で体幹トレーニングの実施をした。

### Check：取組の成果

- ①運動愛好度の数値上昇  
R6末87.0%→1学期93.0%→2学期末94.1%
- ②振り返りや学期末アンケートに「苦手意識があったけど楽しく出来た」「〇〇のスポーツが好きになった」などの肯定的な反応が増えた。
- ③自力登校強化週間の達成率94.4%と高い数値を維持できており、自力登校を促すことによって、運動習慣の確保に繋がった。
- ④授業時の補強トレーニングやShisei トレーニングの実施により、体力向上に繋がっている。

### Action：今後の課題

- ①生徒の課題に応じた体力アップの取り組みや授業内容の改善。
- ②体育部の生徒たちが体力向上のためのトレーニングや補強運動の種目の見直し等ができると、より運動やスポーツに関心を持つ生徒が増え、運動愛好度の上昇や体力向上に繋がると感じた。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・体育授業で「わかる」「できる」「たのしい」が実感できると、休み時間等で遊ぶ生徒が増え、運動機会の増加に繋がった。
- ・人間関係の構築やコミュニケーション能力の育成にも繋がっている。



### ○体力調査の様子

全国平均値と男女 10 点の記録が分かるようにテープを貼って実施



### ○Shisei トレーニングの様子(全校児童生徒)

片足立ちトレーニングを毎日朝の会 or 帰りの会で20秒～30秒実施。難易度が低い生徒は、目を閉じて実施をする。



### ○授業時の補強運動の様子

・バーピージャンプ×10、腕立て伏せ×10、  
反復横跳び×10、ジャンプスクワット×10、  
握力(グーパー)×10、かかと上げ×10  
→早く終わった生徒は柔軟を行う。

### ○話し合い活動の様子

・グループごとにめあてに沿った目標や課題  
解決のための話し合いを実施。  
・競技実践後に反省点や次回の改善点を話し  
合う。