

運動好きな生徒の育成に向けた取り組み

テーマ	夢実現。思ふ、学ぶ、挑む生徒の育成		
全校生徒数	765名(男子364名 女子401名)		
全クラス数	27	教職員数	55名(内体育科5名)
体育推進教員名		佐藤 亮	

大分市立滝尾中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力調査の結果から

- ・全国平均以上の割合は29.17%(R6年度)であった。
- ・「握力」「50m走」に全学年課題がある。

◆生活習慣調査等から

- ・「運動が好き」と答える生徒が81.1%(2学期末の学校評価アンケートから)であるが、生徒数に対して運動施設が狭く、限られた時間の中で、生徒の運動時間を確保する工夫が必要である。

2 取組の計画

- ① 1校1実践「ば〜わふるタイム」の実施
- ② 保健体育科教員の指導法(ICT機器の活用、場の設定や用具の工夫)の共有
- ③ 授業始めのサーキットトレーニングの実施
- ④ 外遊び奨励日の設定
- ⑤ 小中一貫教育の取組
- ⑥ 「規則正しい生活を心がける」生徒を90%以上にする取組

Do：実践内容

1 1校1実践「ば〜わふるタイム」

- (1) 「ば〜わふる1分間トレーニング」を毎時間実施する。
 - ① 腕振り、もも上げ、ジャンプを20秒ずつ行う。
 - ② 50m走の記録向上に向け、定期的に種目を変えながら継続し、興味や意欲をもって行うことができた。
- (2) 学期ごとに「ば〜わふるタイム」を実施する。
 - ① 1学期 学級対抗「3分間泳大会」
2学期 学級対抗「持久走大会」
3学期 学級対抗「大縄大会」「全員リレー大会」
 - ② 保体委員を中心にクラスマッチ形式でおこなう。「3分間泳大会」と「持久走大会」は学級ごとに平均値を出し、上位を表彰した。

2 授業改善

- (1) 保健体育科教員の指導法(タブレット端末や電子黒板の活用、場の設定や用具の工夫)の共有をした。
- (2) 月に1回程度のプロジェクト会議において、保健体育科と養護教諭を中心に体力向上の取組や授業に関する情報共有をした。

3 生活習慣の改善

(1) 睡眠時間の把握

各学級でチャレンジノート(毎日ノート)に就寝時間を記入させ、睡眠時間を意識させる。

(2) 保健だよりによる啓発

保健だよりを月1回のペースで発行し、家庭へ生活習慣

の改善を図った。

4 小中一貫教育

(1) 滝尾百穴ストレッチの実施

滝尾中で行われていたストレッチ運動を小学校(滝尾小、下郡小、森岡小)と共有し、取り組んでもらった。

(2) 互見授業の実施

小中一貫教育指定校の発表に向けてプレ授業(バレーボール)や本番(ハンドボール)など3度の互見授業や事後研修を行った。

●工夫したこと(&苦労した点)

① 1校1実践「ば〜わふるタイム」

- ・「ば〜わふる1分間トレーニング」は定期的に種目を変えたり、主運動につなげたりと工夫して行った。
- ・クラスマッチ形式で、途中経過や結果を掲示することで生徒は意欲的に運動に取り組むことができた。

② 授業改善

- ・ロイノートで学習シートや、実技テストの動画を提出させることで、評価の効率化や運動時間の確保につながった。

③ 生活習慣の改善

- ・睡眠時間や運動、栄養について生徒や保護者へ意識させることにより、生活習慣の改善や不登校対策にもつながった。

④ 小中一貫教育

- ・限られた時間の中で小学校との連携は容易なことではなかったが、「生徒の心身の発達を長期的に見守り、継続的に体力の向上や運動習慣の形成すること」に取り組むことができた。

Check：取組の成果

- ① 全国平均以上の割合が64.58%に上昇した。
- ② プロジェクト会議をもとに体力向上に向けて共通理解することで、教職員全体で取り組もうとする姿勢が見られた。

Action：今後の課題

- ① 運動施設が狭く、限られた時間と用具の中での運動時間の確保することの課題がある。
- ② 学校経営目標の1つの「運動が好き」と答える生徒を90%以上にする取組と工夫をする必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・自ら進んで運動を日常に取り入れていこうとする生徒の増加
- ・保健体育科教員の授業力の向上

授業改善&小中一貫互見授業



1校1実践「ぱ〜わふるタイム」



「3分間泳大会」

「ぱ〜わふる」クラス対抗 長距離走 1年生

男子の部	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	最高	順位
1組	13 分02秒	11 分26秒	13 分09秒	13 分15秒	13 分03秒	13 分30秒	12 分20秒	位
2組	12 分04秒	12 分32秒	12 分07秒	13 分09秒	13 分03秒	分 秒	分 秒	位
3組	12 分11秒	11 分12秒	12 分06秒	12 分06秒	14 分04秒	12 分56秒	12 分21秒	位
4組	11 分11秒	12 分02秒	12 分01秒	12 分02秒	12 分28秒	13 分08秒	11 分17秒	位
5組	16 分40秒	16 分40秒	14 分50秒	15 分30秒	14 分20秒	17 分10秒	16 分10秒	位
6組	13 分11秒	12 分06秒	13 分01秒	13 分09秒	13 分06秒	12 分30秒	11 分56秒	位
7組	12 分28秒	13 分02秒	12 分21秒	12 分46秒	12 分57秒	12 分29秒	12 分00秒	位
8組	14 分03秒	13 分00秒	12 分28秒	12 分30秒	13 分05秒	11 分25秒	12 分06秒	位
9組	12 分33秒	15 分23秒	12 分43秒	12 分38秒	12 分28秒	12 分03秒	11 分26秒	位

女子の部	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	最高	順位
1組	12 分20秒	12 分15秒	11 分46秒	11 分35秒	11 分40秒	11 分19秒	10 分55秒	位
2組	12 分00秒	12 分07秒	12 分33秒	12 分27秒	12 分49秒	分 秒	分 秒	位
3組	12 分06秒	11 分28秒	12 分15秒	12 分15秒	12 分52秒	12 分00秒	11 分09秒	位
4組	12 分08秒	12 分25秒	12 分10秒	12 分08秒	12 分08秒	11 分55秒	11 分36秒	位
5組	13 分07秒	12 分40秒	12 分30秒	13 分30秒	13 分00秒	13 分10秒	12 分00秒	位

学級対抗「持久走大会」学級平均表

保健だより

睡眠の質を上げるためには、朝の光が大事！

夜寝る前に強い光を見ると

体内時計をずらすために

「保健だより」による啓発

学級対抗「持久走大会」上位ベスト10

順位	男子 2500m			女子 2000m		
	(クラス)	部活動	タイム	(クラス)氏名	部活動	タイム
1位		サッカー	9分24秒		陸上	9分12秒
2位		サッカー	10分04秒		卓球	9分18秒
3位			10分09秒			9分20秒
4位		スカホー	10分17秒		バレーボール	9分23秒
5位		陸上	10分23秒			9分33秒
6位		陸上	10分25秒			9分48秒
7位		バレーボール	10分30秒		剣道	9分50秒
8位		サッカー	10分31秒			9分50秒
9位					吹奏楽	10分00秒
10位		野球	10分03秒		吹奏楽	10分03秒



きょうだい学級「外遊び奨励日」