

## 運動の特性に触れ楽しさや喜びを味わいながら

### 教え合い工夫する生徒の育成

テーマ	体力向上への実践力		
全校生徒数	313名(男子164名 女子149名)		
全クラス数	11	教職員数	25名(内体育科2名)
体育推進教員名			本村 健太郎

## 津久見市立津久見中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ▲運動習慣に差がある
- ▲朝食摂取率や、不規則な就寝時間
- ▲瞬発力や敏捷性の平均値が低い

#### 2 取組の計画

- ① 生徒会と連携した活動
  - ・体力アップ Day の設定
  - ・保体委員による自治的活動
- ② スクールヘルスアップ授業
  - ・運動と健康
  - ・ゲストティーチャーの活用
- ③ 体育授業の充実
  - ・保健との関連づけ
  - ・ゲストティチャーの活用

### Do：実践内容

#### 1 体力アップ Day

- 保体委員が運営
  - ・月に一度クラス単位でレク
  - ・レク内容は学年毎に決める
  - ・クラス全員参加で運動

#### 2 スクールヘルスアップ

- ゲストティーチャーの活用
  - ・二年生対象に運動・睡眠・食事と健康について授業
  - ・栄養教諭、養護教諭、保健師を招いて授業
  - ・運動の意義について指導

#### 2 体育授業の充実

- (1) 教科部会の充実
  - ・保体部会を随時行い、指導の共通理解や確認
  - ・場の設定、教具準備等の効率化
- (2) 自分たちの体力を意識させた授業
  - ・スクールヘルスアップとの関連
  - ・体力調査との関連

### ●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① 体力の現状把握と課題意識
  - 保体委員に、本校の体力調査の結果を提示。どんな体力が課題か？どう改善するか考えさせた。
  - その上で、どんな活動が学校の体力向上につながるか、自分たちで考えさせた。
  - 補強運動の改善など、アドバイスはしたが、活動決定と運営は自治に任せた。
- ② 健康と体力の関連、トレーニングの実践
  - 保険分野の「運動と健康」と授業内容をリンクさせて指導。
  - 体力調査の際、どのようなトレーニングが記録向上に効果的かグループで考えさせた。
  - ストレッチなどのアドバイスと、生涯スポーツとの関連についても随時触れながら指導。

### Check：取組の成果

- ① 自治的な活動を入れることで、自分たちの体力や健康への関心が見られるようになった。
- ② 体力向上・健康食育推進班での振り返りや、活動内容の見直しを通して、体育教員以外の教員も、体力向上への関心を持ってもらうことができた。

### Action：今後の課題

- ① 活動量の向上
  - 自治的活動の内容を見直し、更に自分たちの体力や健康についての課題意識を持たせ、活動量や運動強度を上げていく。
- ② 生活習慣と関連させた体力向上
  - 多くの生徒がそうであるように、就寝時間やスマホ使用時間等の生活習慣の課題にもリンクさせて、体力向上を考えられるようにしたい

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 今だけではなく、生涯に渡るスポーツとの関わりをイメージさせることができる。
- 生徒だけでなく、家族の体力や健康について意識を持たせ、地域活動に繋がると考えられる。



○保健分野や体育理論分野との関連について教員から説明・アドバイス。



○教員からのアドバイスを  
を受け、授業との関連に  
気づき、指摘し合う。



○体育理論で学習した内容を  
思い出し、自分たちの  
課題解決に生かす。