研究主題　　様式２－３

主体的に体力向上に取り組む生徒の育成

テーマ	主体的に体力向上に取り組む生徒の育成		
全校生徒数	56名（男子29名　女子27名）		
全クラス数	3	教職員数	12名（内体育科1名）
体育推進教員名		都 ゆき乃	

佐伯市立彦陽中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

・筋力・筋持久力・走力
・運動の愛好度

2 取組の計画

① 競技や体力に応じた補強トレーニング
② 学期に１回ずつ再計測を行う
③ ゲーム形式の授業の実施
④ 保健体育科の授業力の向上

Do：実践内容

1 競技や体力に応じた補強トレーニング

(1) 継続的な筋力・走力トレーニングの実施

① 保健体育の授業時間内に、毎回の準備運動として筋力トレーニングや走力を高めるサーキットトレーニングを行った。
② 活動や競技の特性に合わせて内容を工夫し、無理なく継続できる運動を実施した。

(2) 柔軟性向上を意識したストレッチの実施

① トレーニング前後に、運動部位を意識したストレッチを行った。
② 怪我の予防や運動の質の向上につながるように、正しい姿勢や動かし方を意識させた。

2 体力テストを活用した目標設定と振り返りの取組

(1) 体力テスト結果の共有と目標設定

① 全国・県・市の平均値を生徒に伝え、自分の体力の現状を客観的に把握させた。
② 各自が自分に合った目標を設定できた。

(2) 定期的な把握と目標の見直し

① 学期に 1 回、上体起こし・握力・50m走の 3 項目を計測した。
② 測定結果を基に目標の見直しや改善を行い、成功体験の蓄積につなげた。

3 運動への愛高度を高めるための授業

(1) ゲーム形式を取り入れた授業

① 保健体育の時間内に、運動の楽しさを味わえるゲーム形式の活動を取り入れた。
② 勝敗だけではなく、参加や協力を大切にする内容を意識して行った。

(2) 単元の終わりに、1 時間以上のゲーム形式の授業の実施

① 単元の終わりに、1 時間以上のゲーム形式の授業を設定した。
② 生徒が意欲的に取り組み、運動への愛好度を高めるように授業を行った。

4 保健体育科における授業力の向上に向けた取組

(1) 視覚的支援を生かした授業づくり

① ホワイトボード活用し、学習内容やポイントをキーワードとして示した。
② 生徒が学習のねらいを把握しやすいように視覚情報を工夫した。

(2)「わかる・できる・たのしい」授業の実践

① 【わかる】【できる】【たのしい】を意識した授業づくりを行った。
② 仲間作りや成功体験の蓄積を意識するためにペアやグループで声かけを行い、お互いを認め合いながら課題に取り組める授業を行った。

●工夫したこと（＆苦労した点）

①準備運動に単元や競技特性に応じて内容を工夫した。
②体力テストの数値を基に、個々の伸びを重視した目標設定を行った。

Check：取組の成果

① 継続的なサーキットトレーニングや体力テストの活用により、生徒が自分の体力の変化を実感し、主体的な運動に取り組む姿が見られた。
② 視覚的な支援や目標設定の工夫により、仲間と関わりながら積極的に行う姿が見られた。
③ 新体力テストの再計測での自己目標の達成率は高かった。
④ 運動が好きと肯定的に回答する生徒を 90%台に維持することができた。

Action：今後の課題

① 授業時間内だけでは体力向上が難しいので、長期的な視点での取組が必要である。
② 目標達成までに時間を要する生徒への継続的な支援が必要である。
③ 自己目標の最適化を図る必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

○休み時間に自主的に授業内容の練習を行う生徒が増えた。
○授業の中で仲間同士で声を掛け合いながら練習する場面が多く見られるようになった。

様式２－３