

体を動かすことの楽しさを実感し、 健康・体力づくりに励む生徒の育成

テーマ	体を動かすことの楽しさを実感し、 健康・体力づくりに励む生徒の育成		
全校生徒数	153名(男子78名 女子75名)		
全クラス数	6	教職員数	28名(内体育科2名)
体育推進教員名			河上 真季

大分県竹田市立竹田中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆「体を動かすことが好き」「運動が得意」な生徒と「体を動かすことが嫌い」「運動が苦手」と感じる生徒の二極化がみられる。
- ◆基礎体力不足が感じられる生徒が増えている。
- ◆運動の習慣化、日常的に運動を行えていない生徒が増加の傾向にある。
- ◆自力登校せず、車での送迎が習慣化している生徒が多くみられる。
- ◆規則正しい生活習慣が身に付いていない生徒がみられる。

2 取組の計画

- ① 保体授業における取り組み
ウォーミングアップの中に、たけのこ体操(1校1実践)を毎時間行う。
たけのこ体操(1校1実践)・・・ジャンプの中に、上半身と下半身の動きに差異を持たせた5種類の運動
- ② スポーツテストによる実態把握
業者テストを実施し、より詳細なデータを出し、個々の運動習慣の改善を図る。
- ③ 学校行事との連携
体育的行事(体育大会、校内強歩大会)の取り組みと連携する。

Do：実践内容

1 体育授業における基礎体力強化の取り組み

(1) 授業

- ①種目に応じた補強運動の取り組み
- ②毎時間行う「たけのこ体操」の取り組み
- ③全校で統一した持久走のコース・実施回数

2 学校行事との連携

(1) 体育大会

- ①毎回の体育大会練習で「たけのこ体操」
→縦割り学年で形の確認
- ②全校ダンスの実施

(2) 校内強歩大会

①Aコース(13.4km) Bコース(9km)に向けて
学年合同体育や全校体育を実施

②記録の視覚化

- ・生徒玄関前にランキングを掲示し各自目標の確認
- ・毎時間記録用紙を記入し個人の振り返りと次回の目標の設定

●工夫したこと(&苦勞した点)

- ①単元を通して、同じ流れで授業を展開することにより、生徒が見通しを持ち、自主的に活動を行うことができた。その結果、運動に親しむ時間を確保することにつながった。
- ②ペア活動やグループ活動を多く取り入れることで、苦手に取り組む生徒が増えた。
- ③委員会や生徒会と連携し、気軽に体を動かすゲームや遊び(制服で取り組めるもの)など取り組みたいが時間の確保が難しい。

Check：取組の成果

- ①1校1実践の「たけのこ体操」を、年間を通じて行うことができた。
- ②授業や行事と連携し継続的に取り組めたことにより、スポーツテストの結果から体力の向上が図れた。
- ③記録を視覚化することで、自分の目標が明確に定まり、意欲の向上のつながった。

Action：今後の課題

- ①ICTを積極的に活用し、「わかる」「できる」「楽しい」体育の授業展開を意識し、運動スキや体力向上に向け、生徒が主体的に活動できる時間を増やしていく。
- ②体力づくりの一環として、自力登下校を推進して、日常から体を動かすことを増やしていく。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

運動好きの生徒が増えれば、前向きに授業に臨み、初めての種目にも積極的に取り組む姿が見られた。グループ活動やペア活動を増やすことで、安心して活動できるようになり、意欲や達成感につながる。



〈グループ活動・ペア活動〉



〈たけのこ体操練習〉



〈授業での振り返り〉