

自ら課題を見つけ「健やかな体づくり」 に取り組む生徒の育成

大分県豊後高田市立高田中学校

| | | | |
|---------|---------------------|------|-------------|
| テーマ | 自分から「健やかな体づくり」を | | |
| 全校生徒数 | 356名(男子197名 女子159名) | | |
| 全クラス数 | 14 | 教職員数 | 41名(内体育科3名) |
| 体育推進教員名 | | | 阿部 尚子 |

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体育授業での運動量と日常の運動習慣の確保

- ・昨年度全国平均を超えた項目は男子 8/24、女子 6/24 であり、反復横跳び、上体起こしが全学年とも超えていない。
- ・運動部活動に所属しているものとそうでないものに大きな体力の差がある。
- ・保健体育の授業、運動部活動以外の運動量が少ない。
- ・遠方からの生徒が比較的多く、徒歩や自転車で登校する生徒が少ない。
- ・食生活に関心を持ち、自分の課題に即した栄養摂取の方法等を考えたり選んだりできる生徒が少ない。

2 取組の計画

- ① 授業での実践
ワークシートや場の工夫、教育課程や指導体系の見直し等で授業内の運動量を全体の 70%以上の確保に努める。
- ② 部活動での実践
教職員が指導について、部活動内での体力向上策を決定し、実践していく。
- ③ 高中サーキットタイムの取り組み
全校一斉の体力向上トレーニングを学期 1 回ずつ 1 週間行い、全教職員で指導にあたる。
- ④ 健康教育
給食指導に重点を置きながら、これまで実施している食育、薬物乱用防止教育を事前学習等で工夫し、効果的に行う。
- ⑤ 運動習慣の調査
1 日 15 分以上の運動を一定期間設定し、どのくらい行ったかを調査する。

Do：実践内容

1 授業の充実と、体力向上を目指した学校の取り組みを通して、自らの体力の課題を見つけ、体力向上に意欲をもって取り組む生徒の育成を目指す。

(1) 体育授業での取り組み

- ① 1 単元 1 学習カードの作成と学年に応じた学習課題の設定の明確化。
- ② 体力テスト結果から、本校の傾向を分析し、授業の補強運動の内容を工夫する。

(2) 部活動での取り組み

本校体力テストの傾向などを共通理解し、顧問と連携して重点的に取り組むトレーニングを設定する。

(3) 高中サーキットタイムでの取り組み

体育行事とタイアップし、学級のレクの要素も取り入れた、全校一斉サーキットトレーニングを実施。

2 自分の体を振り返り「健やかな体づくり」を目指した日常生活ができる生徒の育成

(1) 生活習慣・運動習慣の調査

- ① 1 日 15 分以上の運動習慣の調査。(1 ヶ月)
- ② 生活習慣の調査を行い、教職員に情報を共有化し、学級懇談等でよりよい生活習慣の啓発を行った。

(2) 保健指導や家庭科と連携しての健康教育の実施

- ① 生徒の食生活を家庭科と保健体育でタイアップし、実態把握を進め、栄養教諭と連携して成長期の食事についての授業を実施。
- ② 学期 1 回ごとの「給食完食チャレンジ週間」で給食をしっかり食べるよう意識づけた。
- ③ インフルエンザ予防のための「お茶うがい」を 1 か月実施。

●工夫したこと (& 苦労した点)

- ① 1 単元 1 学習シートで、学習の流れを可視化し、生徒の目標を明らかにした。
- ② 学期 1 回のサーキットタイムで部活ごとに目標設定をし、部活に所属していない生徒も高中生としての目標をクリアできるように距離や回数を意識させた。

Check：取組の成果

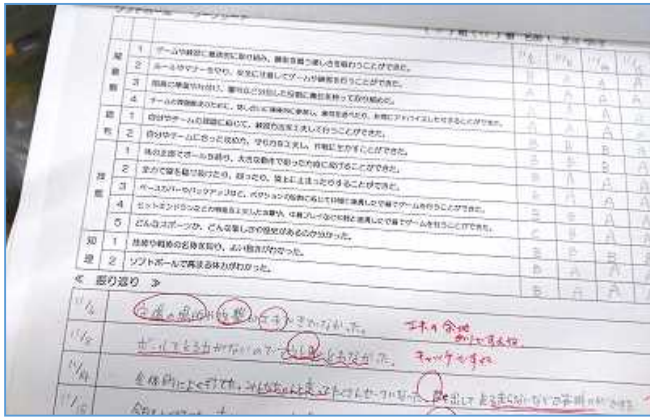
- ① 体育の授業の工夫から、自分の技能の高まりを実感したり、仲間との関わりが増えたり、体を動かすことが楽しいと感じる生徒の割合が増えた。
- ② 高中サーキットトレーニングに意欲を持たせるような目標設定を、部活動を基本にして行ったことで、目標を達成しようとする生徒が増えた。

Action：今後の課題

- ① 授業の工夫を指導者が共通理解をし、交流しながら行うために教科部会の時間を確保し、授業の工夫をもっと増やす。
- ② 授業の準備運動や補強運動を単元の競技と体力テストの結果を絡めたものに再考していくことが必要。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

授業が充実することで、運動が好きな生徒が増えた。サーキットタイムで体を動かす活動がある期間は生徒が落ち着いて過ごすことができた。



保健体育 長距離走記録表

| 日・曜日・組 | 距離 | タイム | 感想 |
|----------------|------|---------|----|
| ① 日(金) (一)限 | 3 km | 23' 10" | |
| ② 日(金) (三)限 | 4 km | 27' 44" | |
| ③ 日(金) (一)限 | 5 km | 30' 20" | |
| ④ 日(金) (三)限 | 6 km | | |
| ⑤ 日(金) (一)限 | 7 km | | |



体育授業での取り組み②
練習の時にイメージができるように単元ごとに基本の技能を掲示

体育授業の取り組み①
1 単元 1 学習カード
めあてと振り返りを明らかにし、学習のゴールを示す工夫



鉄棒ふら下がり



タイヤ押し



ハードルジャンプ



8の字長縄大会



表彰

★1学期のサーキットタイム 5月
サーキットトレーニング+大縄
最終日はクラス対抗大縄大会
体育部長から表彰



20分間走

記録用紙を工夫し、20分で達成する距離を部ごとに設定してもらい、ウォーキング級・健康ランナー級・市民ランナー級・マラソンランナー級などを目標とする。

★2学期のサーキットタイム 12月
マラソン大会の練習 20分間走



マラソン大会