

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

テーマ	心身の成長に向けた学校と家庭との連携		
全校生徒数	373名(男子198名 女子175名)		
全クラス数	15	教職員数	36名(内体育科3名)
体育推進教員名		和田福登	

大分県豊後高田市立高田中学校

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

- ・新型コロナウイルスによる感染症の感染拡大により、休校や部活動の休止、外遊びの機会の減少等の影響を受け、運動習慣の2極化がより顕著に表れている。
- ・運動部活動に所属しているものとそうでないものの体力の差が大きい。
- ・体育授業や運動部活動以外の運動量が少ない。
- ・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

ワークシートや学習カードの活用、場面設定の工夫、授業内容の見直し等で、授業内の運動量を全体の70%以上の確保に努める。

② 一校一実践での取り組み

全校一斉体力トレーニングを学期に1回ずつ1週間行い、全教職員で指導にあたる。

③ 部活動での実践

目標を持って活動させるとともに、部活動内での体力向上の方策を決定し、実践する。

④ 専門部活動での取り組み

学期に1度「給食完食チャレンジ週間」の期間を設け、全校で取り組む。

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、体力向上に意欲を持って取り組む生徒の育成

(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、学習内容に応じたワークシートやICTの活用
- ② 楽しく行える補強運動(リズムトレーニング)の実施

(2) 部活動での取り組み

体力テストの結果を共通理解し、顧問と連携して重点的に取り組むトレーニングを実施

(3) 高中サーキットの取り組み

体育授業内でサーキットトレーニングを実施(昨年まではレク要素を取り入れ全校一斉に実施)

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

生活習慣の調査を行い、教職員に情報を共有し、学級懇談等でよりよい生活習慣の啓発を行った。

(2) 専門部活動と連携した健康教育

各学期に1回ごと「給食完食チャレンジ週間」で保体部の生徒が大きいおかずを計量し、完食したクラスを表彰した。給食を残さず食べるよう、意識づけた。

(3) フッ化物洗口の実施

毎週水曜日にフッ化物洗口を実施した。また、給食後の歯磨き指導も行い、家庭でも習慣化されるように指導した。

●工夫したこと(&苦労した点) —————

- ① 生徒に見通しを持たせるため、1単元1学習カードを作成した。本時に評価する観点を明示し、目標を持って授業に取り組めるようにした。
- ② 楽しく行える補強運動を取り入れ、活動量を増やした。ICT機器を活用し、知識や技能の習得がスムーズに行えるようにした。
- ③ 家庭訪問やPTAで周知し、保健だよりや体育科通信を通してより一層正しい生活習慣が身に付くようにした。

Check：取組の成果

- ① 体育授業の工夫から、課題の解決や、技能の習得・向上のために自主的に取り組む生徒が増えた。
- ② ICT機器の活用が増え、動きのコツやイメージを捉えやすくなることで、技能や戦術の理解を深めることができた。

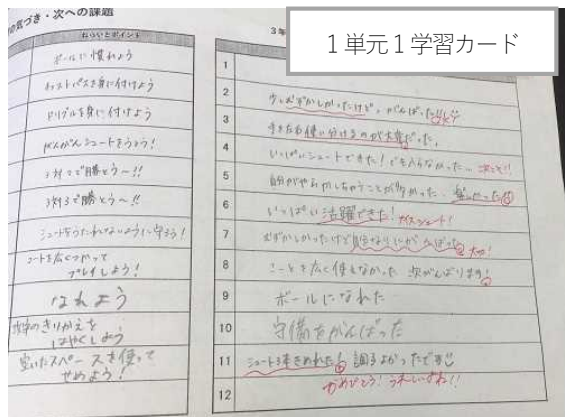
Action：今後の課題

- ① 授業の充実のため、市内各校の実践について情報共有ができる場づくりと、小学校との連携を高め体育授業の体系化を図る。
- ② 体育に苦手意識のある生徒の関心・意欲を高めるため、場の工夫や研究を行う。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

授業の充実により、体育理解や意欲が高まった。生活習慣について学習し、自分の生活習慣について考える生徒が増えた。

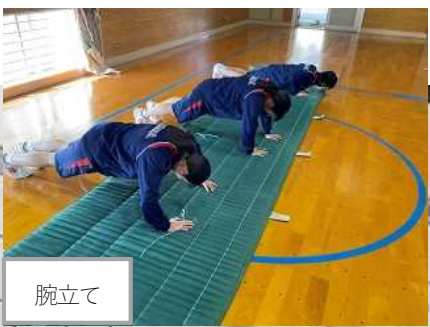
体育授業での取り組み



高中サーキットトレーニング



ミニハードル



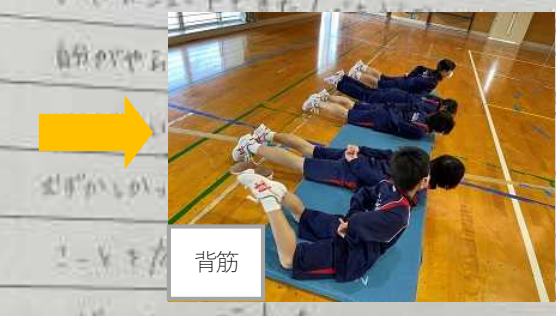
腕立て



腹筋



ステップ



背筋

給食完食チャレンジ週間

フット物洗口

