

学習の成果を生活に活かして、
豊かなスポーツライフを実現する生徒の育成

| | | | |
|---------|----------------------|------|-------------|
| テーマ | 数種類の運動を実施して体力アップを図る。 | | |
| 全校生徒数 | 177名(男子 92名 女子 85名) | | |
| 全クラス数 | 8 | 教職員数 | 18名(内体育科3名) |
| 体育推進教員名 | | 藤岡 強 | |

大分県宇佐市立北部中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体育の授業を楽しみながら、体力の向上に取り組めるようにする。

- ① 昨年度の体力測定の結果から、「50m走」「シャトルラン」において全国平均を大きく下回っていた。
- ② 教材・教具の工夫をして「体育の授業を楽しみ」と思える生徒を増やす。

2 取組の計画

- (1) 全校生徒が、体育授業開始時に毎月数種類の運動を実施して体力アップを図る。
- (2) 前期・後期に体力テストの実施
*課題のある種目を授業で重点的に行う。
- (3) 食事と体力向上の観点から、PTA とタイアップした取り組みをする。

Do：実践内容

1 体育授業開始時に毎月数種類の運動を実施して体力アップを図る。

○北部中マンスリーチャレンジ

- 6・7月：シャトルランリレー
- 8・9月：フリースローサーキット
- 10月：縄跳びリレー
- 11月：リズム走
- 12月：シャトルランリレー
- 1月：中長距離走
- 2月：縄跳びリレー (予定)
- 3月：ドリブルリレー (予定)

* 毎時5分程度

2 前期・後期に体力テストの実施。

- (1) 前期の実施：コロナ禍の臨時休校から1週間後に測定したこともあり、全国平均をかなり下回っていた。大きく下回ったのが、持久走。
- (2) 後期の実施：11月後半

3 日常生活から振り返らせる。

- (1) アンケートをとって、実態を把握した。
 - ① 体育の授業は楽しいか？
 - ② 睡眠時間は何時間か？
 - ③ 運動部に所属しているか？
 - ④ 朝食を摂っているか？
 - ⑤ 社会体育に所属しているか？

(2) 実態に応じた考案・改善策。

- ① 全職員での共通理解を図り、全体・個別に改善・指導に当たった。
 - ② 保健の授業や保健だよりを通して正しい生活習慣指導を行った。
- 工夫したこと (& 苦労した点)**
- ① 体力テストは体育担当教員だけで行った。接触を避けた。間隔を空けて時間をかけて取り組んだため時間がかかった。
 - ② 授業前のトレーニング準備をして、競技したあとすぐに片づけて次の競技に入るために大変であった。
 - ③ 体育の授業でボールが当たることを怖がっている生徒が多いため、恐怖心を軽減するために教具の工夫をした。
 - ④ 2回の体力テストの結果を比べて個人的に伸びた種目については個人的に褒めた。
 - ⑤ 今年度は事後に除菌に時間をかけた。
 - ⑥ 授業以外でも、昼休みでの外遊びを心掛けさせた。

Check：取組の成果

- ① 体育の授業で体力テストを行ったことで、苦手な種目を把握することができた。また、伸びた種目もあったことで、必要なトレーニングを把握・改善することができた。また、男女別に全国平均を比較することができた。
- ② 「褒める」ことで生徒の体力向上意欲へつなげることができた。「体育の授業が楽しい」と答えた学級が伸びがよいことを実感することができた。

Action：今後の課題

- ① 多くの教職員での取り組みが実施できるように時間の確保を行う。
- ② 楽しめる、充実する種目を模索しなければならない。
- ③ 教材・教具を充実させる。
- ④ いかに体育の授業を楽しみにさせるか。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

「体育の授業が楽しい」と感じると、プラスの効果があると感じる。そのため、指導者が創意工夫をしなければいけないことに気付かされた。また、体力向上には生活習慣(運動・休養・栄養)に大きく関係していることを生徒に気付かせることができた。

<北部中 マンスリーチャレンジ>

12月のチャレンジメニュー＝「シャトルランリレー！」

※楽しく、瞬発力の向上を目指して！！



☆新型コロナウイルス感染防止対策に配慮して十分間隔を取りながら、準備体操を行った後に、今月のチャレンジメニューの説明を聞いて各グループで取り組みます。



4つのグループに分かれて、オレンジ色のコーンにタッチをして折り返して、スタートラインに戻れば次の人がスタートします。スピードを上げるのと、コーンの手前でスピードを落としてクイックターンをするのがポイントです！

☆1回目のシャトルランリレーの結果を受けて、タイムの早いグループ順により少し時間を遅らせてスタートすることで、時間差が生まれ、遅いグループからスタートするので、生徒が意欲的に取り組み、楽しく活動できています。



☆最後に振り返りをしながら、各グループで工夫した点やどの走り方が良かったかお互いに認め合い、次回への目標につなげていきます！！