

主体的に体力向上を目指す生徒の育成

テーマ	主体的に体力向上を目指す生徒の育成		
全校生徒数	150名(男子72名 女子78名)		
全クラス数	7	教職員数	17名(内体育科1名)
体育推進教員名			生野 大資

大分県中津市立三光中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆**体力項目「敏捷性・巧緻性・瞬発力」が劣る生徒が多い。**
全国平均クリア数は男子が13/24、女子が13/24で半分以上がクリアをしている。項目としては「反復横跳び」「ハンドボール投げ」が男女ともに特に課題となっている。

◆**日常的に運動に取り組む生徒と取り組まない生徒の二極化が起きている。**

◆**運動愛好度の低い女子生徒の割合が高い。**

運動スポーツ実施状況(週3日以上:男子86.7%、女子85.8%)

運動への愛好度(好き、やや好き:男子88.4%、女子89.4%)

2 取組の計画

- (1) 体育授業の充実
- (2) 体力テスト数値の向上
- (3) 「エクササイズノート」の実施

Do：実践内容

1 体育授業の充実

- (1) レディネスの確認や目標設定に向けた事前アンケートの実施
 - ① 小学校段階までの運動経験の確認
 - ② 単元計画を意識した見通しの共有
- (2) 「わかる・できる・楽しい」授業の実施。
- (3) 評価基準項目を明確にした授業の実施。
- (4) ICTを活用した授業の実施。
ロイロノートを利用した振り返り

2 体力テスト数値の向上

- (1) 領域ごとで結果の低い項目値の向上が見込めるウォーミングアップの実施
- (2) 体づくり運動での体力テスト項目の向上が見込める運動遊び
 - ① 体力テストのゲーム化
 - ② 自分の動きを撮影して可視化、客観的に見る
- (3) 体力テストの結果や平均を掲示し、体力向上に向けての意欲の向上
 - ① 体力テスト結果の振り返り
 - ② 昨年度からの結果の推移、分析

3 「エクササイズノート」の実施

- (1) 自分の日頃の運動を振り返る「エクササイズノート」の実施
- (2) テスト休み(部活動中止期間)など機会を狙って行う。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 体育授業の充実では、単元計画を生徒と共有し、見通しを持たせることができた。また、タブレット端末を積極的に活用し、自分の動画を撮って、ゲームの様子を客観的に見て作戦を立てるなどの活用をした。
- ② 体力テスト項目の数値向上のために、各領域でウォーミングアップを変え、数値向上に努めた。たとえば、球技ネット型ではフットワークが重要になるため、反復横跳びの動きを取り入れるなどの工夫をした。
- ③ エクササイズノートというノートを使い、自分の運動習慣を振り返る時間を設けた。

Check：取組の成果

- ① 単元計画を共有することで、生徒が目的意識を持って授業に取り組めるようになった。振り返りの中でも「次までに～ができるようになりたい」「今日は特に〇〇をがんばった」など授業の中でねらいに迫り、ポイントを焦点化することができるようになった。
- ② 体力テスト項目の数値向上のためにゲーム化した立ち幅跳びなどを体づくり運動の領域で行った。じゃんけんをして勝った人が立ち幅跳びで一回進めるというゲームで楽しみながらも運動に親しむことが出来た。また、走る動作や球技のシュートの動作などを動画で撮影して自分の動きを客観的に分析することで体の動かし方を学ぶことができた。
- ③ 「エクササイズノート」の取組によって自分の運動習慣を分析して、日常生活の中で主体的に運動を取り入れる生徒が増えた。

Action：今後の課題

- ① 体育授業においてタブレット端末を使用したが、運動量の確保が課題として挙げられる。
- ② 体力テスト項目は非日常的な運動であるため、各領域に取り入れることが難しかった。これからは目的意識を持たせるために、結果の分析や目標設定を丁寧に行っていきたい。
- ③ エクササイズノートの取組としては、タブレットで日常的に入力してデータとして自分の結果が示されると意欲の喚起につながると感じた。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

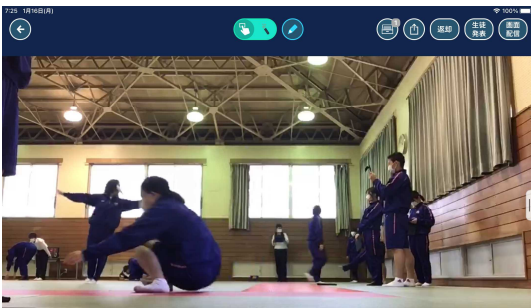
自分の力を試す体力テストに意欲的に取り組む生徒が増えた。また、運動習慣について考えることが食習慣、生活習慣について考えることにつながり、自分を振り返るひとつのきっかけになっている。

① 体育授業の充実



体育館前面のスクリーンを使って本時の流れや注意点などを提示します。また、コーンやマーカーなどで運動の場を保障し、安全面にも配慮して授業を行います。タブレット端末を使用する際は、撮影する角度や視点を提示して端末を使用するようにしています。

② ロイロノートを使った振り返りや実践



1



2



3

ロイロノートを使用して動画の撮影や振り返り等を行います。

写真1 (マット運動)

自分の動きをペアの生徒に撮影してもらい、客観的に分析します。見本の動画と比べて自分の腰の位置や頭の位置がどうなっているかなどを見ます。

写真2 (球技ゴール型バスケットボール)

班での動きを撮影して「どこに空間があるか」「役割に応じてどんな動きをすればよいか」などを後で見返せるようにします。また、ゲーム後の話し合いは録音して提出し評価材料とします。

写真3 (体づくり運動 体育理論)

振り返りを画像とともに提出します。見本の動画とどこが違うのか、自分が意識した点などを記述し残すことで次時の授業の目標を立てやすくします。

③ エクササイズノートの実践



毎週の運動時間と運動強度を記録します。エクササイズとは運動強度（メッツ）に運動時間をかけたもので計算することができます。自分の1週間のエクササイズを振り返り、運動面や食事面での振り返りを書きます。また、自身の目標を設定し、自分が普段どれくらい運動しているのかを実感するとともに、運動を日常生活に取り込もうとする意欲が芽生えます。「テスト部活動中止期間」や「3年生の部活動引退後」など機会を狙って取組をします。