

## 積極的に運動に取り組む運動好きな生徒の育成

## ～日常的な実践を通して～

テーマ	積極的に運動に取り組む運動好きな生徒の育成		
全校生徒数	236名(男子126名 女子110名)		
全クラス数	9	教職員数	29名(内体育科2名)
体育推進教員名			野田 淳輝

## 大分県杵築市立宗近中学校

## Plan：取組時の課題と計画

## 1 取組時の課題

◆体力の二極化が進んでいる。◆瞬発力と柔軟性に課題がある。

- ・運動愛好度は男子87%、女子73%である。
- ・新体力テストの全国平均達成率男子70% (24項目中17項目)  
女子41% (24項目中10項目)
- ・「運動、健康を意識する生活ができた」生徒は、79%であり80%を切っている。

## 2 取組の計画

- ① 保健体育の授業の工夫と充実
- ② 体育的行事、生徒会活動の充実
- ③ 運動部活動との連携
- ④ 家庭や地域との連携

## Do：実践内容

## 1 保健体育の授業の工夫と充実

(1) 効率的に運動が行えるような資料やICT等を活用

- ① 模範画像、模範動画の視聴を行っている。
- ② 自分の動きを撮影、確認し、自己評価を行っている。
- ③ 導入など保健分野の調べ学習をしている。

(2) ワークシート等を用いた振り返りの場の設定

- ① 毎度、目標に対する振り返りを行っている。

(3) 補強運動は、新体力テストにおいて数値の低い項目や主運動につながるものを毎時間実施

- ① 各種目の特性に応じたものを授業開始時に行っている。
- ② 楽しく簡単な動作を組み合わせたものを実施している。

(4) 学期ごとに、体力調査とアンケートの実施

- ① 単元の特性を考慮した調査項目を設定している。
- ② 単元ごとに、調査を行っている。

## 2 体育的行事、生徒会活動の充実

(1) 生徒会と連携して企画・運営し、自治的な活動の促進

- ① 昼休み終了後、5分間全校ストレッチを実施している。
- ② 保健だよりを活用し、体力向上に関する情報の発信を行っている。
- ③ 昼休みに外で遊ぶことの声かけを行っている。
- ④ 各学年、年2回クラスマッチを実施している。
- ⑤ 体育大会に生徒会が企画した種目を取り入れている。

## 3 運動部活動との連携

(1) 家庭でも取り組めるストレッチの提示や基礎体力の向上につながるトレーニングの実施

- ① 短時間で毎日取り組めるものを提示している。

## 4 家庭や地域との連携

(1) 自力登校の呼びかけを実施

- ① 全教職員が学期末の懇談会や部活動の際に保護者に対して適宜行っている。
- ② PTA 体育部による「生活実態調査」を行っている。

## ●工夫したこと (&amp;苦労した点)

- ① 効率的に運動が行えるようUDの視点を取り入れた模範動画、資料の作成を行った。  
また、誰でも楽しく取り組める補強運動を実施した。
- ② 体育的行事、生徒会活動を生徒主体で行うための企画運営を細やかにし、全教員で協力して行った。
- ③ 家庭で取り組むストレッチやトレーニングなど時間や内容を詳細に提示した。
- ④ グラウンドでのICT環境の整備に苦労した。

## Check：取組の成果

- ① 保健体育の授業の中で思考する場面や模範動画、資料を効果的に用いることで、運動に意欲的に取り組む生徒が増えた。
- ② 誰でも楽しく取り組める補強運動から主運動につなげることで運動への苦手意識が軽減された。
- ③ 生徒会と連携し、自治的な活動を促すことで、ペア・グループ学習が活発になり運動への関心が高まった。

## Action：今後の課題

- ① 運動好きな生徒の増加 (特に女子)  
体育的行事の活性化、運動と関連した知識の定着、全教員との情報交換、生活習慣の確立のための家庭や地域との連携
- ② 新体力テスト (特に瞬発力、柔軟性) の記録の向上

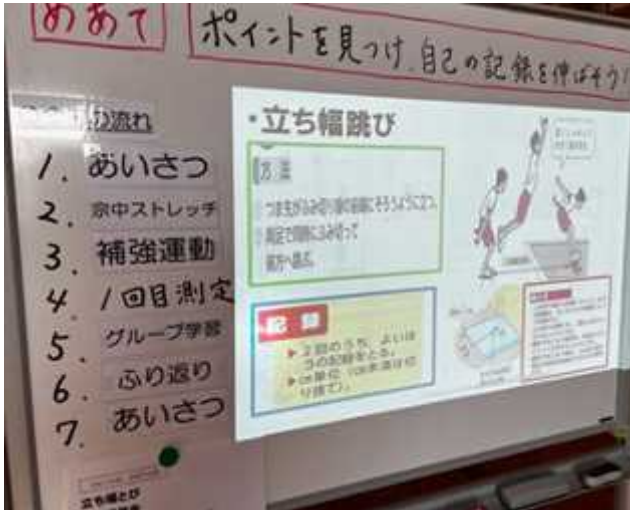
## ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体育的行事、生徒会活動においてより自治的な活動を促したことで、運動への関心が高まり、生徒同士でコミュニケーションをとることが増加した。また、体育科以外の教員も体力向上の取組に積極的に携わる機会になった。

## 杵築市立宗近中学校

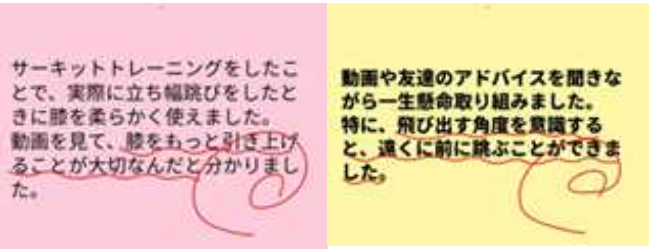
### ○ICTを活用した板書例

※模範動画の視聴や生徒が撮影した動画の視聴なども行っています。



### ○タブレットによる振り返り

・ロイロノートを活用しています。



※タブレットによる振り返りを活用することで次時につながる課題の明確化やグループ学習の活性化につながっています。

### ○撮影した動画をもとにグループ学習をする様子



### ○主運動につながる投球動作の補強運動の様子



### ○クラスマッチの様子 (年2回)



### ○体育大会 (生徒会企画による種目の実施) の様子

