

ICTを活用した 「わかる」「できる」 授業づくり

テーマ	『ビルドアップ！ パワーアップ！ 星翔！！』		
全校生徒数	375名(男子198名 女子177名)		
全クラス数	14	教職員数	40名(内体育科2名)
体育推進教員名		後藤 久寿	

大分県玖珠町立くす星翔中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆(体力調査より)大分県体力・運動能力調査において、ほぼ全国平均を維持している状況である。体力向上の日常的な取り組みを行っているが(体育の授業、部活動、合同部活動など)が一朝一夕にはなかなか伸びない。新型コロナの影響もあるが地道な取り組みを継続していかなくてはならない。特に女子が全体的に低い状況である。また、男女ともシャトルラン、50m走が全体的にやや低い。

◆学校全体の取り組みとしての意識づけを生徒・教職員両方へどのように浸透させていくかが毎年課題である。部分的な取り組みとしてではなく、全体としての取り組み意識へ高めていくことへの必要性。

◆(生活習慣調査等より)約90%以上の生徒が運動部または地域スポーツクラブに加入している。運動やスポーツをすることが「好き、やや好き」と答えた生徒の割合が75%を超えている。

◆バス通生が多く時間等色々な制約がある。

2 取組の計画

- ① 日常の体育授業や部活動の最初に筋力トレーニングを行い、筋力アップに努める。
- ② 日頃から記録に挑戦できる場を設定し、運動の習慣化・意識化・日常化を図る。(体力アップエリアの設置など)
- ③ 運動に対する意識を高めるために、部活動生集会や春季(4月)・夏季目標(11月)・冬季目標(3月)を設定し具体的に取り組む内容の明確化・視覚化を図る。
- ④ 夏休みの駅伝練習への積極的な参加の呼びかけ。
- ⑤ 合同部活動『フィジカルアップランニング』の実施。オフシーズンにおいて、フィジカルアップランニング(合同部活動)を全教職員で取り組み、持久力アップを図る。(冬の活動時間の短い期間を有効活用し、働き方改革とのタイアップを図る)

Do：実践内容

1 日常の体育授業や部活動の最初に筋力トレーニングを行い、筋力アップに努める。

(1) 体育科会議を年度当初に行い、体力アップのための取り組みとしての主旨の共有を行う。

(2) 部活動顧問のミーティングを行い、体力アップのための取り組みの主旨と具体的内容の周知を行う。

2 気軽に記録に挑戦できる場を設定。運動の習慣

化・意識化・日常化を図る。

(1) (体力アップエリアの設置など)

2 部活動生集会の実施。

3 春季・夏季・冬季目標の設定を行う。

(1) 「大目標・中目標・具体的取組」の設定を行う

- ① 具体的取組を「技能面」「態度面」に分けて取り組む内容を視覚化し、明確にして確実な実施を目指す。
- ② それぞれの節目において、部活動ごとに振り返りを行うことで部活動の現在の状況を把握して、次の目標を設定する。

4 合同部活動「フィジカルアップランニング」の実施。(全教職員での輪番制での実施)

(1) 冬のオフシーズンを活用。全教職員輪番制での実施。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 学校全体の取り組みへとつながるように職員会議や体力テストの結果の周知(部活動ごとでも周知)。
- ② 体育科が中心となり、体力向上の主旨や生徒たちの意識づけやモニターでのお知らせなどを意識的に行った。
- ③ 生徒たちの手で取り組むように部活動のキャプテンを中心に日常化に落とし込んでいった。
 - ・部活動目標を立て、生徒の手で作成し部室等に掲示。
 - ・目標だけでなく、その目標につながる具体的取組を技能面と態度面にわけて明示することにより、毎日の体力トレーニングに活かすことができるようにした。
- ④ 合同部活動「フィジカルアップトレーニング」の実施を全教職員協力の下で行った。
 - ・輪番制とすることで「働き方改革」(期末整理の時期)と重ねることで、より教職員の協力を得ることができるようになった。

Check：取組の成果

- ① 体力向上に対する学校全体の意識の向上がみられた。
- ② 生徒の意識向上につながり、主体的な取り組みがみられた。

Action：今後の課題

- ・生徒の意識を日常的に高めていくための取り組みとその振り返りの場が必要。
- ・継続の必要性。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・合同部活動や部活動生集会を行うことで学校全体の意識の方向付けや意識づけの起爆剤となりえた。
- ・働き方改革とのタイアップすることで全教職員の協力と理解が得られた

部活動生集会



フィジカルアップランニング

