

## 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133名 女子103名)		
全クラス数	9	教職員数	28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。◆瞬発力と全身持久力に課題がある。

- ・運動愛好度は男子91%、女子80%である。
- ・新体力テストの全国平均達成率男子95% (24項目中23項目)  
女子79% (24項目中19項目)

## 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に資料や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て振り返りの場の設定

- ① 毎時、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行っている。
- ② 楽しく簡単な動作を組み合わせ、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・運営する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 生徒のつまづきを解消できる模範動画や資料の作成行った。誰でも楽しく取り組める補強運動を実施した。アンケート機能による振り返りを実施した。
- 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、全教員で協力して行った。
- ③ 家庭で取り組みやすい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 グラウンドでの授業でタブレットを1人1台活用するのに苦労した。
- ⑤ 瞬発力や全身持久力が高まる単元や授業内容の際に、明確な目標を設定させた。

## Check：取組の成果

- ① 保健体育の授業で思考する場面や振り返りにICTを使用し、模範動画や資料等を効果的に用いることで、教え合い学習が充実し、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 運動が苦手な生徒への指導  
運動の楽しさや必要性に触れる機会の増加  
(保健体育授業、体育的行事、生徒会活動、部活動)  
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(瞬発力、全身持久力)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、学年間でも生徒同士のコミュニケーションが増加し、人間関係の構築につながった。

### 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。



#### ○撮影した動画をもとにグループ学習をする様子



#### ○主運動につながる補強運動の様子 (バドミントン)



#### ○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

