

# 楽しく運動をしながら 体力向上の育成を図る

テーマ	楽しく運動をしながら体力向上の育成を図る		
全校生徒数	59名(男子 26名 女子33名)		
全クラス数	4	教職員数	10名(内体育科1名)
体育推進教員名		江藤 裕也	

## 大分県 佐伯市立宇目緑豊中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

##### ◆体力運動能力テストの結果から

「立ち幅跳び」の結果が全国平均を下回っている。

「ハンドボール投げ」の結果が全国平均を下回っている。

\*瞬発力、巧緻性に課題。

「シャトルラン」の結果の二極化。

#### 2 取組の計画

##### ◆体力向上、楽しさUPにむけて

- ① 体育時の取り組み（授業）
- ② 全校での取り組み（行事等）

### Do：実践内容

#### 1 体育時の取り組み

##### (1) 「本時のゴール」を設定

- 本時のめあて・課題に対する各自の体力や能力に応じた「本時のゴール」を設定させることにより、学習意欲の向上を図る。

##### (2) 縦割り班活動

- ① 運動会での全校ダンス
- ② 水泳大会（全校を5班に分けて）
- ③ ダンスの授業（全校を7班に分けて）
- ④ マラソン大会（3学期実施予定）

##### (3) 駅伝大会に向けた全校持久走の取り組み

- ① 2学期の授業前のランニングの周回を増やす。
- ② 音楽をかけながら意欲のアップを図る。

#### 2 全校での取り組み

##### (1) 球技大会

- ① 学期に1回の球技大会
- ② 球技大会のない月の昼休みにミニスポ実施（ミニ球技大会）

##### (2) 全校トレーニング（放課後）

- ① 瞬発力、巧緻性を意識した取り組み

### ●工夫したこと（&苦勞した点）

（本時のゴール）

得意な生徒、苦手な生徒の両方が意欲的に取り組むことができるゴールを設定する。

（水泳大会）

全員で取り組む種目や泳ぎが苦手な生徒のための種目を設定した。

（ダンス）

3年生のリーダーを中心に選曲、ダンス練習の計画、練習を通して仲間意識を向上させるようにした。

（行事の取り組み）

保体委員との連携

（全校トレーニング）

体育科を中心にメニューの工夫をした。

### Check：取組の成果

- ① 「その授業で、どんなことができるようになったか、理解している。」（ゴールを意識した）生徒が1学期94.6%→2学期96.3%に向上した。
- ② 「興味や関心を持ち、自分から進んで学習活動に臨んでいる。」生徒が1学期85.7%→2学期94.4%に向上した。
- ③ 各取り組みにおいて3年生を中心に生徒主導の活動ができた。
- ④ 教職員も含め全員参加型の全校運動では生徒・教職員間のコミュニケーションを図る良い機会となっている。

### Action：今後の課題

- ① 全校トレーニングの時間の確保
- ② 自己の体力の向上について「このままで良いのか」と疑問意識を持たせるとともに、仲間や家族の体力の向上についても考えさせたい。
- ③ 持続可能性を考えた計画を立てる。
- ④ 部活動や社会体育、家庭とのつながりを意識した取り組みを行う。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・様々な場面で「協力」「助け合い」の意識が高まった。
- ・リーダー性の育成に効果的だった。
- ・生徒と教職員との関係性がよりよくなった。



球技大会（バスケ） 1年 VS 3年



先生も生徒と一緒にリズムトレーニング♪



ダンスの授業 ～映像確認中～  
「もっと大きく動こう」  
「〇〇さんと△△さんが重なってるね」



ダンスの授業 ～ICT機器の活用～  
撮る・映す・確認する



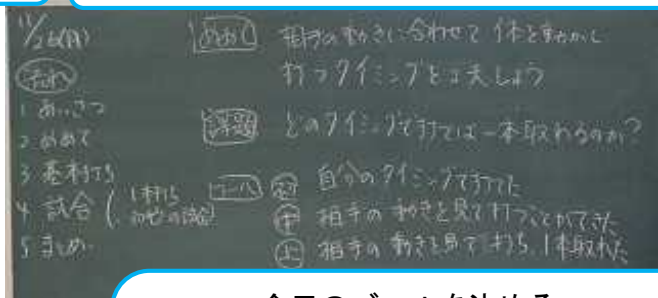
水泳大会恒例種目 ～25m連結走～



運動会の全校ダンス～生徒代表が指示中～



自分のタイミングで！  
相手の動きも見て！  
一本取れたあ！



～今日のゴールを決める～  
授業前に自分にあった到達度を定める。  
クリアできたら、上級のゴールへチャレンジ。  
難易度の選択は授業ごとに変更可能！  
難しかったらレベルを下げてよい。