

運動への関心・意欲を高め、日常的に運動に親しむ 生徒の育成～運動への愛好度を高める～

テーマ	運動への愛好度を高める		
全校生徒数	178名(男子80名 女子98名)		
全クラス数	9	教職員数	18名(内体育科1名)
体育推進教員名			西村 光博

大分県国東市立国東中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆運動部に所属していない生徒や、部活動に所属していない生徒及びその保護者に対する個別の指導が必要である。

◆20mシャトルランに課題がある。余力があるのに途中でやめたり、友だちがやめたら自分もやめるなど力を出し切ることが苦手な生徒がいる。

◆睡眠時間6時間未満の生徒の割合が県・市と比較しても高い。

◆男子は全国平均に達しない項目が多い。

2 取組の計画

- ① 課題を解決していくための工夫
 - ・助け合い活動や話し合い活動の場を設定し、愛好度を高める。
- ② 1校1実践として保健体育の授業前に補強運動を5分間行う。
 - ・単元ごとに補強運動のメニューを変え、生徒に意欲的に取り組ませる。
- ③ どの部活動も基礎体力づくりトレーニングを行う。
 - ・部活動内で種目に応じた体力向上トレーニングを行う。(部活中に15分程度)
- ④ 朝食摂取・運動・睡眠時間増加の啓発活動(ポスター掲示)を行う。
 - ・専門委員会で朝食・運動・睡眠時間増加の啓発活動を各学期1回行う。

Do：実践内容

1 課題を解決していくための工夫

- ① 授業の流れを掲示し、毎時間ペアやグループで補強運動を実施する。
- ② 前年度の体力テスト結果から、本校や個人の傾向を分析し、授業開始の補強運動を充実させる
- ③ 学習カードの工夫とiPadの活用で種目の特性や必要な技術などを「わかる」授業を目指した
- ④ 授業では、めあての提示や、振り返りの確保、また次時の学習内容の確認など、学習展開を工夫することによって学習意欲を高める

2 1校1実践として保健体育の授業前に補強運動を5分間行う

- ① 昨年度より生徒主体の体育大会を練習から実施。教師は生徒に任せるときは前端的に任せ、声掛けのタイミングなど全教職員で共通理解をする。(声をかけすぎない。生徒主体の体育大会)

3 どの部活動も基礎体力づくりトレーニングを

行う

- ① 部活動内で種目に応じた体力向上トレーニングを行う。(部活中に15分程度)

4 朝食摂取・運動・睡眠時間増加の啓発活動(ポスター掲示)を行う。

- ① 生徒会活動
 - ・生徒会及び体育委員会によるスポーツ大会の企画・運営(学期毎実施)
 - ・昼休みに体育館で運動できる機会をつくる。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 生徒にも単元の見通しを持たせるための学習カードの工夫を行い、本時に評価する観点を明示し、目標を持って授業に取り組めるようにした。
- ② 補強運動の工夫やICT機器の活用を進め、生徒の知識の理解や技能の習得がスムーズに行えるようにした。
- ③ 1学期の体力テストは、学年ごとに全体で時間を確保し実施した。年間を通した補強運動を、体力テストの結果から体育の授業で実施してきた。

Check：取組の成果

- ① 運動好きという生徒の割合が昨年度は全校61.9%に対して、愛好度を高めるために毎時間ペア・グループ学習を取り入れ、教えあい助け合いの場面を設定し、今年度は66.6%と伸びた。各取り組みにおいて生徒会を中心に生徒主導で活動することができた。

Action：今後の課題

- ① コロナ禍の影響で運動をする機会が例年より減少し、54.1%となった。
- ② 依然として走力や全身持久力の数値が全国に比べ低いので向上させたい。
- ③ 運動好きな生徒を育て、望ましい生活習慣(脱スマホ・ゲーム依存)を確立するために、全教職員や家庭に対する情報提供・啓発をさらに推進していく必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ① 仲間と運動に対する意欲も増し休み時間中の外遊びの人数が増えた。
- ② 生徒会活動や学校行事の活性化



体育の授業での補強運動（3～5分間走）



体育の授業での話し合い活動



コートの広さ、人数など工夫したサッカーの授業



体力向上に向けたペア活動の授業



密を避けて行った柔道の授業



密を避けて取り組んだ体育大会



密を避けて取り組んだ体育大会



昼休みのグラウンド