

運動が好きになる授業づくり

～教材・教具・指導法の工夫を通して～

テーマ	学校全体で体力向上を図る		
全校生徒数	54名(男子29名 女子25名)		
全クラス数	5	教職員数	11名(内体育科1名)
体育推進教員名		小田部 剛	

大分県豊後大野市立清川中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆男女の「上体起こし」「反復横跳び」「20M シャトルラン」の項目が県平均を下回っている生徒の割合が多い。
- ◆コロナ禍における生徒の運動量の低下と、運動意欲の低下が見られる。
- ◆体力の底上げ
 - (1) 保体授業の充実 (わかる・できる・楽しい)
 - (2) 校内体制の充実 (体育的行事への参加・改革)
 - (3) 生徒会活動との連携 (クラスマッチの開催)

Do：実践内容

1 保体授業の充実

- (1) 単元に即した補強運動の実施
 - ① 腕立て伏せと腹筋を合わせた*上体起こしに特化
 - ② 持久力向上の補強運動 (持続的リズムダンス)
 - ③ 球技におけるボールやラケットを使った補強運動
- (2) 主体的・対話的な取組が見られる学習形態
 - ① ホワイトボードなどで話し合い活動を行い、振り返りの際に発表させる。
- (3) 視覚教材を用いた授業 (電子黒板利用)
 - ① 電子黒板に「前時の振り返り」・「めあて」・「課題」「まとめ」・「振り返り」を提示する。
 - ② 動画を見せることで、運動への興味や実際に自分が動くイメージをしっかりと持たせる。

2 校内体制の充実

- (1) 全校体制で各種体育的行事を運営する。
 - ① 市陸上大会 (6月) *コロナにより中止
 - ② 体育大会 (9月) *午前中開催
 - ③ 豊後大野市駅伝競走大会 (10月)
 - *選抜参加 練習には全校で取り組む
 - ④ 校内駅伝記録会 (10月) *全生徒参加

3 生徒会活動との連携

- (1) 生徒会保体委員によるクラスマッチの企画・運営
 - ① 実施競技の選定から決定まで
 - ② 運動量確保+密回避の競技方法
- (2) 「清中サーキット」の実施
 - ① 保体科と生徒会専門部によるコラボ
 - ② 内容変更などの精査 (コロナ対策)
 - ③ 運動の習慣づけ

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① 授業のはじめにさまざまな補強運動を行い、生徒に楽しく補強する意欲を植え付けることができた。
- ② 全身持久力との関連を図るために動的ストレッチを準備運動に導入した。
- ③ 校内研究にもある「表現力の育成」を見据え、自分で気づいたことを仲間に伝える場面設定を2時間に1回の割合で設定した。
- ④ 見本のプレーを動画等で見せることで動きをまねしたり、イメージすることができるようにした。
- ⑤ 「体力向上プロジェクト」を「清中サーキット」に改名し、様々なトレーニングを学校周辺の地形を利用して行っている。

Check：取組の成果

- ① 体を動かすことへの愛好度は96%であり、昨年度と同等の数値であった。
- ② 3年目の取り組みで、「清中サーキット」の習慣化が図れている。
- ③ 知識注入型授業から知識提供→思考→実践につながる授業へのシフトチェンジで愛好度や学びに向かう力を高められている。

Action：今後の課題

- ① 愛好度の維持ができていないものの、体力テストの落ち込んでいる項目や、スポーツテストC以下の生徒の出現などまだまだ課題がある。
- ② コロナで運動意欲が低下している中で、運動の必要性やタブレットなどの共存の中で、動くことの必要性をうまく伝えられていない。
- ③ 地域の特性 (スクールバス・車での送迎) + 部活時間の減少で、授業だけでは運動量の確保が難しい時代になっている。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体力を向上させるためにきついトレーニングに向き合うことは忍耐力につながり、体力が向上することで健康への意識付けにもつながる。それを「仲間と一緒に向き合う」ことで集団としての力につながり、最終的に、集団 (社会) の一員としてどのように行動していかねばいけないのかという思考・判断の効果があると考えられる。

清中サーキット



豊後大野市駅伝競走大会



校内駅伝記録会 NEW



体育大会



体育大会②



クラスマッチ



ワークシート

長距離走学習カード
 (21年) 2学期 長距離走の「めあて」
 長距離走の「めあて」
 自分でペースを設定して目標を達成して走る

学年	毎日の目標(分)	達成(回)	感想を書きなごころ
1	21	3	毎日ペースを設定して走ることに挑戦しました。最初は遅いペースでしたが、徐々にペースを上げていきました。達成感を感じました。
2	24	6	毎日ペースを設定して走ることに挑戦しました。最初は遅いペースでしたが、徐々にペースを上げていきました。達成感を感じました。
3	27	17	毎日ペースを設定して走ることに挑戦しました。最初は遅いペースでしたが、徐々にペースを上げていきました。達成感を感じました。

電子黒板を使ったロイロノート

