

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	195名(男子96名 女子99名)		
全クラス数	7	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

- ◆男子は全国平均に達しない項目が多い。
- ◆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。
- ◆運動が苦手で運動に親しみをもてない生徒に対して、「楽しい!」と思わせるような声かけや教材を研究しなければならない。

2 取組の計画

- ① 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。
 - ・体育で5分間は仲間と交流しながら体づくり運動をする。
 - ・单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。
- ② 部活動中に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)
- ③ 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。

Do：実践内容

1 保健体育授業の充実

- 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が「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 学校全体としての体力向上に向けた取組等について

- (1) 9月体育大会(全教職員指導・実行委員会を中心に生徒が主体的に練習を企画運営)
 - ① 今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全面的に任せ、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)
 - ② 親子触れ合い競技の実施で、家庭での運動の啓発を図る。(家庭と連携)

(2) 生徒会活動

- ① 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)
- ② 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 補強運動では、音楽をかけながら行うことで楽しみながら行えるようにした。
- ② 授業や体育的な活動では、運動が苦手な生徒が意欲的、積極的に取り組めるようペアやグループで実施し活動内容を工夫した。
- ③ 運動量の確保、技能の習得のため、なるべく1人1人に教具がいきわたるように道具を準備した。

Check：取組の成果

- ① 「運動することが好き」と答えた生徒の割合は、昨年度の数値を上回る(昨年度59%～今年度62%)ことができた。運動の楽しさや喜びを味わわせる体育的活動の設定等により、運動への愛好度を高めていく必要がある。
- ② 毎授業での取り組みが定着、短時間で効率よく体力づくりができるようになった。総合的な体力については、様々な運動に取り組むことによって高まってきている。
- ③ 運動の日常化に向けた取組により、休み時間等には遊具やボールを用いた外遊びが増えるなど、子どもたちにも変容が見られた。

Action：今後の課題

- ① 家庭と連携した体力向上の取組が不十分で、運動の日常化に至っていない。引き続き保護者への啓発等を行い、実践化に向けた取組が必要である。
- ② 運動好きな生徒を育成し、望ましい生活習慣を確立させるために、全教職員や保護者に対する情報提供を行い、環境づくりを進めなければならない。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ①記録が向上することで、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



体育の授業での話し合い



陸上大会に積極的に参加



学年対抗のクラスマッチ



地域行事でソーラン節を有志で披露



スポーツを支える: マラソン大会でのボランティア

