

# 主体的に運動の効果や役割を学び、 協働的に体力作りに励む生徒の育成

テーマ	運動・スポーツへの愛好度を高める		
全校生徒数	216名(男子105名 女子111名)		
全クラス数	9	教職員数	30名(内体育科2名)
体育推進教員名			石本 超大

## 大分県国東市立安岐中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ◆運動に苦手意識がある生徒の愛好度を上げるための授業の工夫や取り組み。
- ◆運動に積極的な生徒と消極的な生徒の二極化。
- ◆体力テストにおいて、全国平均値を上回る種目と下回る種目の偏り。(シャトルランは全学年の男女とも下回っている・50m走は男子の1.3年生のみ上回っている。)
- ◆授業で扱う種目の技能向上に消極的である生徒が多い。(ある程度できてしまうとそれ以上の向上心が見られない生徒が多い。)

#### 2 取組の計画

- (1) 補強運動は各学年の体力や技能レベルに合わせてスモールステップで徐々に向上できるようにしていく。(一校一実践)
- (2) できる限り生徒の活動前にどのような力や技術が必要なのか丁寧に説明していく。
- (3) 生徒の活動に意欲がわく課題やめあてを工夫する。
- (4) 生徒からの発言や実際の動きから、まとめや振り返りを充実させる。
- (5) 体育科、生徒会と連携する。

### Do：実践内容

#### 1 授業前の補強運動

##### (1) 筋力トレーニング

履修する種目に合わせて、腹筋、腕立て、体幹トレーニングなどを組み合わせて行う。

##### (2) サーキットトレーニング

3種類～5種類程度の運動を1分間～2分間で行う。

#### 2 タブレット端末の活用

##### (1) 技術向上ツールとしての活用

映像を見たり、自分の動きを撮影して比べたりして、技術力の向上を図る。

##### (2) 思考判断ツールとしての活用

班の意見をまとめたり(模造紙と付箋)、ワークシートを書いたり、自分の考えを発展させたりする取り組みを行う。

#### 3 振り返りの充実

- (1) 生徒の声や実際の活動した様子から、振り返りをし、次時につながる意見を出したりする。

### 4 学校全体での取り組み

#### (1) 一校一実践

①授業前の補強運動(サーキット運動など)

#### (2) 8月・11月の健康チャレンジ(国東市)

生活面と運動面でめあてを決め1ヶ月間取り組む。取り組めた日を数え全校生徒で集計し、全校生徒へ結果を報告する。今後の改善点などを示す。

#### (3) 各学年でのクラスマッチや昼休みの体育館の開放

### ●工夫したこと(&苦労した点)

- ①学ぶ内容、練習する内容がどのような体力の要素につながっているのか、体のどんな部分(筋肉や〇〇力)が発達するのか、などの丁寧な説明
- ②振り返りの工夫(ワークシートやタブレットを使用したり、意見共有や話し合いをしたりした。)
- ③学んだ事や確認した事に合った練習内容や練習量の工夫(タブレットで動きを確認→活動(この場面の工夫))
- ④チーム編成の工夫(運動によって意欲の上がり下がりがある生徒と上手な生徒、消極的な生徒の編成など)

### Check：取組の成果

- ①運動やスポーツに積極的に活動する生徒の姿が増えた。
- ②より多くの知識やよりいろんなことを知ろうという意識が表れてきた。

### Action：今後の課題

- ①「運動すること」の愛好度の向上や「一部の競技や体育の授業」を好んでいる生徒の減少
- ②生徒の課題に合わせた体力アップの取り組みや授業内容の工夫
- ③生徒がより良く運動・活動できる環境の整備

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・できることが増える→自信につながり、何事にも前向きな活動意欲になっていった。(授業の発表など)
- ・「友だちと楽しく学ぶ」ことを実感させることで、クラスメイトとの関わり合いやコミュニケーションをとる機会が増えた。(休み時間の過ごし方などの日常において)



実践内容 (DO) \*授業 (バドミントン) の構成をもとに

(1) 授業前の補強運動 (腹筋や背筋などの筋力トレーニングを中心に、サーキットトレーニングなども行う。)

・左図の写真はサーキットトレーニング (ラダートレーニング・なわとび・バスケットシュート)

<課題>

①履修する運動の補助となるトレーニングや練習を考え短時間でも身に付く方法を考えるネタとなることが少なかった。

(2) 復習と競技に合わせたウォーミングアップ

<課題>

①ただのウォーミングアップにならないように。意識させることを明確に。

②環境整備 (バドミントンネットが4つしかない為、ネットの間にテープを張り、下に仕切りを置いて簡易コートを作る。できるだけ多くの生徒が活動できるようにする工夫が必要)



(3) タブレット端末の使用

・予め撮っておいたビデオで自分のフォームや動き方を確認する。

<課題>

①ICT 端末の使用の説明やアプリの使い方に慣れるまで時間がかかる。

(4) 振り返り

・生徒の発言や実際に授業の様子をビデオで流し、振り返らせる。

<課題>

①めあてや課題に合わせた振り返りとなると、個別の対応や全体での課題設定につながるような教材研究に時間がかかった。

(5) 成果

①「とりあえずやってみよう」と考える生徒が増えた。

②「失敗を恥ずかしがる生徒」「自分の限界を決めてしまう生徒」が減った。

