

# 生徒が意欲的に親しめる環境づくりと 体力向上に向けた体育授業実践

大分県杵築市立山香中学校

|         |                   |      |             |
|---------|-------------------|------|-------------|
| テーマ     | 香中フィジカルステップアップ    |      |             |
| 全校生徒数   | 160名(男子82名 女子78名) |      |             |
| 全クラス数   | 7                 | 教職員数 | 23名(内体育科1名) |
| 体育推進教員名 |                   | 宮本浩一 |             |

## Plan：取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

#### ◆協力して行動出来るが、自主的に行動することが苦手。

- ・生徒会が中心となり活動し、自主性を育成する。

#### ◆スクールバスや自家用車で登校する生徒が半数以上。

- ・体育の授業、部活動、生徒会活動、朝の会に重点を置いて運動量を増加させる。

#### ◆他校に比べ肥満と虫歯の罹患率が高い生徒が多い。

- ・保健便り、PTA 保体部の資料等で家庭へ協力依頼。

### 2 取組の計画

- ① 体育の授業前半で4分程度の香中トレーニング。
- ② 部活動開始前の香中トレーニングの日常化。
- ③ 体力アップコーナーの設置。
- ④ 生徒会企画の香中オリンピックの実施。
- ⑤ 保護者への広報啓発活動（保健便り、PTA 通信）
- ⑥ 朝の会で2分間のストレッチ体操。
- ⑦ ゲストティーチャーを招いての保健授業の充実。

## Do：実践内容

### 1 保健体育授業での意識改革

- (1) 授業前半で4分程度の香中トレーニングを日常化させ、体力向上の意識を持たせながら取り組んだ。
- (2) 健康への意識を高めるための保健授業の充実。
- (3) 学期に1回、4～6種目の体力テストの実施し、前回との比較をさせることで、特にD・E層の生徒に意欲を持たせ授業に参加させた。

### 2 積極的な体力アップへの環境整備

- (1) 握力計・身長計・体重計コーナーを設置し、いつでも測定できる環境をつくった。
- (2) ICT を使い動画による視覚的な教え合い学習。

### 3 生徒会活動、部活動との連携。

- (1) 部活動顧問に協力をお願いして、開始前に学校内で統一した香中トレーニングを実施してもらい、全校での取り組みであることを意識してもらった。
- (2) 生徒会企画で香中オリンピックを行った。昼休みに希望参加でフリースローやリフティング等を行い、運動を楽しむ事に着眼点を置いて取り組ませた。

### 4 家庭、地域との連携

- (1) 虫歯の治療率が低いためPTAに歯に関する資料を作成してもらい、学級懇談で声かけをしてもらった。
- (2) 理学療法士を招聘しストレッチの知識を高め、意欲的に取り組む事を目的として講演会をした。

## ●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 生徒が運動させられたと言う受動的な活動ではなく、自主的・自発的な活動をすることに重点を置いた。ストレッチの内容は理学療法士の講演を受け、生徒会で内容を考え実践した。香中オリンピックは生徒会が発案し全校に呼びかけ昼休みに行った。自主的、自発的な活動に教職員がいかにかバックアップするかという点に留意した。
- ② 全教職員の協力が必要なので生徒の自主的な活動であることを提案し、クラス・学年単位で意識づけして取り組んでもらった。

## Check：取組の成果

- ① 香中オリンピックは生徒会が企画・運営し、誰でも自由に参加できる内容にして、運動に親しむきっかけ作りとして考え実践した。女子も気軽に参加でき楽しく取り組めた。
- ② スポーツテストを毎学期実施し体力向上の意識づけをさせることはとても有効的であった。実施種目の選択がポイントとなった。
- ③ 生徒会が考えたストレッチなので、生徒自身で実践できているという意識が持てた。

## Action：今後の課題

- ① スポーツテスト結果でE・D層を減少させる取組の工夫。
- ② 学校活動内での運動量の確保。（自力登校の啓発、昼休みでの運動への積極的参加等）
- ③ 家庭・地域の協力を得るため、PTAでの啓発活動や学校ホームページを有効に生かしていきたい。

## ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・生徒の意識が変化することにより、教職員や保護者の運動や健康に対する意識も高まってきた。
- ・香中オリンピックの実施は、楽しみながら運動に親しむきっかけづくりとなった。参加する生徒と応援する生徒の一体感が生まれた。
- ・外部講師の招聘により、専門的な知識を学ぶと共に授業も新鮮で生徒の興味関心を高めることができた。
- ・生徒の体力向上への意識が高まることで、アイデアを考え自分たちで作りに上げているという自信にもなり学校全体の活性化に繋がった。



○左と中央・・・栄養教諭との授業風景（生活習慣病と清涼飲料水についての授業）

○右・・・・・・・・ICTを使った武道の授業（動画で技についてお互いアドバイス）

平成30年度 大分県児童生徒の体力・運動能力等調査結果（全国値はH29年度）

No.3 中学校男子・女子

| 学年<br>年齢         | 項目  | 握力<br>(kg) | 上体<br>起こし<br>(回) | 長座<br>体前屈<br>(cm) | 反復<br>横とび<br>(点) | シャト<br>ルラン<br>(回) | 50m<br>走<br>(秒) | 立ち<br>幅とび<br>(cm) | ボール<br>投げ<br>(m) | 体力<br>合計点<br>(点) | 総合評価(%) |       |       |       |       |
|------------------|-----|------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                  |     |            |                  |                   |                  |                   |                 |                   |                  |                  | A       | B     | C     | D     | E     |
| 中1<br>男子<br>(12) | 山香中 | 23.18      | 22.32            | 36.29             | 43.80            | 60.24             | 8.82            | 179.93            | 16.52            | 30.83            | 4.2%    | 12.5% | 29.2% | 37.5% | 16.7% |
|                  | 大分県 | 24.15      | 24.86            | 42.18             | 51.34            | 71.70             | 8.53            | 182.33            | 18.98            | 36.50            | 6.2%    | 27.2% | 37.5% | 23.6% | 5.5%  |
|                  | 全国  | 24.07      | 24.64            | 39.70             | 49.96            | 72.11             | 8.42            | 181.24            | 18.29            | 35.44            | 4.3%    | 22.4% | 41.0% | 27.2% | 5.1%  |
| 中2<br>男子<br>(13) | 山香中 | 30.30      | 26.81            | 44.09             | 51.62            | 86.62             | 7.93            | 208.48            | 21.05            | 45.00            | 16.7%   | 22.2% | 38.9% | 22.2% | 0.0%  |
|                  | 大分県 | 29.85      | 28.41            | 45.26             | 54.46            | 87.76             | 7.93            | 199.74            | 22.04            | 45.06            | 12.8%   | 32.7% | 35.4% | 15.0% | 4.1%  |
|                  | 全国  | 29.75      | 28.08            | 43.95             | 53.45            | 89.93             | 7.80            | 199.64            | 21.29            | 44.48            | 10.0%   | 32.2% | 38.0% | 17.0% | 2.8%  |
| 中3<br>男子<br>(14) | 山香中 | 35.19      | 29.00            | 43.96             | 53.00            | 87.12             | 7.73            | 203.96            | 20.20            | 46.48            | 9.5%    | 14.3% | 57.1% | 19.0% | 0.0%  |
|                  | 大分県 | 34.76      | 30.41            | 48.05             | 57.09            | 95.71             | 7.53            | 213.38            | 24.29            | 51.28            | 22.9%   | 33.6% | 28.3% | 11.8% | 3.4%  |
|                  | 全国  | 34.90      | 30.44            | 47.73             | 55.92            | 96.64             | 7.44            | 212.56            | 23.82            | 51.35            | 20.2%   | 34.1% | 32.1% | 12.7% | 0.9%  |

◇H29 全国平均以上の項目数（中学男子）

大分県 8/24項目

杵築市 4/24

◇H30 全国平均以上の項目数（中学男子）

大分県 16/24項目

杵築市 4/24

自校 4/24

|                  |     |       |       |       |       |       |      |        |       |       |       |       |       |       |      |
|------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 中1<br>女子<br>(12) | 山香中 | 21.20 | 20.68 | 38.63 | 43.89 | 46.88 | 9.09 | 166.11 | 11.04 | 42.71 | 11.8% | 47.1% | 35.3% | 5.9%  | 0.0% |
|                  | 大分県 | 22.49 | 21.86 | 45.97 | 47.53 | 54.19 | 8.96 | 169.52 | 12.71 | 48.30 | 42.6% | 35.0% | 17.0% | 4.7%  | 0.7% |
|                  | 全国  | 21.71 | 21.29 | 42.87 | 45.95 | 53.12 | 8.93 | 166.19 | 12.16 | 45.97 | 33.5% | 38.9% | 21.5% | 6.0%  | 0.1% |
| 中2<br>女子<br>(13) | 山香中 | 22.60 | 20.91 | 40.11 | 47.89 | 58.38 | 9.06 | 163.07 | 12.38 | 49.45 | 10.0% | 55.0% | 30.0% | 5.0%  | 0.0% |
|                  | 大分県 | 24.35 | 24.00 | 48.03 | 49.14 | 60.65 | 8.73 | 173.35 | 14.04 | 52.79 | 39.2% | 33.5% | 19.3% | 6.9%  | 1.1% |
|                  | 全国  | 24.22 | 23.96 | 46.25 | 47.73 | 61.52 | 8.66 | 172.06 | 13.35 | 51.84 | 34.1% | 35.1% | 23.3% | 7.3%  | 0.2% |
| 中3<br>女子<br>(14) | 山香中 | 25.96 | 21.89 | 42.04 | 47.74 | 54.88 | 9.02 | 171.48 | 12.17 | 48.75 | 25.0% | 8.3%  | 41.7% | 25.0% | 0.0% |
|                  | 大分県 | 25.76 | 24.65 | 48.53 | 49.85 | 61.15 | 8.69 | 175.52 | 14.67 | 54.56 | 36.5% | 29.3% | 23.1% | 9.4%  | 1.7% |
|                  | 全国  | 25.59 | 25.03 | 48.15 | 48.56 | 61.19 | 8.58 | 173.83 | 14.43 | 54.31 | 35.5% | 27.6% | 26.3% | 9.9%  | 0.7% |

◇H29 全国平均以上の項目数（中学女子）

大分県 8/24項目

杵築市 3/24

◇H30 全国平均以上の項目数（中学女子）

大分県 18/24項目

杵築市 8/24

自校 2/24