

自ら課題を見つけ「健やかな体づくり」に 取り組む生徒の育成

テーマ	生徒の自主性を高める授業の工夫		
全校生徒数	370名(男子213名 女子157名)		
全クラス数	14	教職員数	36名(内体育科3名)
体育推進教員名		小野 義一郎	

大分県豊後高田市立高田中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体育授業での運動量と日常の運動習慣の確保

- ・昨年度全国平均を超えた項目は男子8/24、女子6/24であり、反復横跳び、上体起こしが全学年とも越えていない。
- ・運動部活動に所属しているものとそうでないものに大きな体力の差がある。
- ・保健体育の授業、運動部活動以外の運動量が少ない。
- ・遠方からの生徒が比較的多く、徒歩や自転車に登校する生徒が少ない。
- ・食生活に関心を持ち、自分の課題に即した栄養摂取の方法等を考えたり選んだりできる生徒が少ない。

2 取組の計画

- ① 授業での実践
ワークシートや場の工夫、教育課程や指導体系の見直し等で授業内の運動量を全体の70%以上の確保に努める。
- ② 一校一実践での取り組み
全校一斉の体力トレーニングを学期に1回ずつ1週間行い、全教職員で指導にあたる。
- ③ 部活動での実践
教職員が指導について、目標をもって活動させるとともに、部活動内での体力向上策を決定し、実践していく。
- ④ 専門部活動での取り組み
月1～2回体力アップの日を設け、全校で取り組む。
- ⑤ 健康教育
給食指導に重点を置きながら、これまで実施している食育、薬物乱用防止教育を事前学習等で工夫し、効果的に行う。

Do：実践内容

1 授業の充実と、体力向上を目指した学校の取り組みを通して、自らの体力の課題を見つけ、体力向上に意欲をもって取り組む生徒の育成を目指す。

- (1) 体育授業での取り組み
 - ① 1単元1学習カードの作成と学年に応じた学習課題の設定の明確化。
 - ② 体力テスト結果から、本校の傾向を分析し、授業の補強運動の内容を工夫する。

(2) 部活動での取り組み

本校体力テストの傾向などを共通理解し、顧問と連携して重点的に取り組むトレーニングを設定する。

(3) 高中サーキットタイムでの取り組み

体育行事とタイアップし、学級のレクの要素も取り入れた、全校一斉サーキットトレーニングを実施。

2 自分の体を振り返り「健やかな体づくり」を目指した日常生活ができる生徒の育成

(1) 生活習慣・運動習慣の調査

- ① 生活習慣の調査を行い、教職員に情報を共有化し、学級懇談等でよりよい生活習慣の啓発を行った。

(2) 保健指導や家庭科と連携しての健康教育の実施

- ① 生徒の食生活を家庭科と保健体育でタイアップし、実態把握を進め、栄養教諭と連携して成長期の食事についての授業を実施。
- ② 学期1回ごとの「給食完食チャレンジ週間」で給食をしっかり食べるよう意識づけた。
- ③ インフルエンザ予防のための「お茶うがい」を2週間実施。

●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。

Check：取組の成果

- ① 体育の授業の工夫から、課題の解決に向けた学習を自主的に取り組む生徒が増え、達成感を感じることで、体を動かすことが楽しいと感じる生徒の割合が増えた。
- ② ICT機器の活用が増え、動きのコツやイメージを捉えやすくなることで、技能や戦術の理解を深めることができた。

Action：今後の課題

- ① 授業の充実のためにも、市内での情報の共有や交流できる場づくりと、小学校との連携を高め体育授業の体系化を図る。
- ② 体育授業への関心・意欲を高めるための研究と場の工夫を行う。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

授業の充実により、体育の理解が深まった。結果として、自主的に考え、課題の解決に努めようとする生徒が増えた。



日・曜日・組	距離	タイム	感想
① 日(中) (土)限	3 km	27' 00"	走るのが 楽しかった
② 日(中) (土)限	4 km	34' 00"	走るのが 楽しかった
③ 日(中) (土)限	5 km	41' 00"	走るのが 楽しかった
④ 日(中) (土)限	6 km	48' 00"	走るのが 楽しかった
⑤ 日(中) (土)限	7 km	55' 00"	走るのが 楽しかった

体育授業の取り組み①
1 単元1 学習カード
めあてと振り返りを明らかにし、学習のゴールを示す工夫



体育授業での取り組み②
練習の時にイメージができるように単元ごとに基本の技能を掲示・タブレットを用いて動画で示す



腕立て・腹筋・背筋



タイヤ押し



ハードルジャンプ



ラダートレーニング



8の字長縄大会



表彰

★1学期のサーキットタイム 6月
サーキットトレーニング+大縄
最終日はクラス対抗大縄大会
体育部長から表彰



★2学期のサーキットタイム 12月
マラソン大会の練習 20分間走



20分間走



マラソン大会

記録用紙を工夫し、20分で達成する距離を部ごとに設定してもらい、ウォーキング級・健康ランナー級・市民ランナー級・マラソンランナー級などを目標とする。