

# 主体的に体力向上を 目指す生徒の育成

テーマ	主体的に体力向上を目指す生徒の育成		
全校生徒数	319名(男子164名 女子155名)		
全クラス数	12	教職員数	31名(内体育科2名)
体育推進教員名		松永 恭明	

## 大分県中津市立城北中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- (1) 柔軟性が劣る生徒が多い。
- (2) 専門競技やこれまでの経験により、走力や投力に偏りがみられる。
- (3) 運動の二極化がみられる。
- (4) 運動部加入率は56.2%で積極的に取り組む生徒が多い。
- (5) 体育の授業は比較的好きだが、真面目に取り組むことができず、体力作りの意識は低い。

#### 2 取組の計画

- (1) さまざまなスポーツ種目の実施でバランスよく体力を高める。
- (2) 生涯を見通して取り組みやすい体力向上に繋がる運動をさせる。
- (3) 運動の習慣化・日常化の環境作りを図る。

### Do：実践内容

#### 1 体育授業の充実

- (1) 指導内容の体系化をふまえた計画的・段階的な指導
- (2) 勢いのある授業づくり(授業のパターン化、運動量の確保)
  - ①授業の流れの確認
  - ②時間や回数への指示
- (3) 雰囲気の良い授業づくり(学習規律の徹底、質問提案型の指導や肯定的な助言を重視)
- (4) 学習用具や学習資料の作成(補助具、学習カード等)
  - ①ビブスで色分け
  - ②学習カードやノートに記録評価
- (5) 体育大会では体力向上につながる質の高い競技の工夫
  - ①大縄跳び(筋持久力、巧緻性)
  - ②綱引き(筋力)など
- (6) 単元に応じてトレーニングの種目を変化させ、運動嫌いの生徒にとっても継続的に興味をもてるものにしていく
  - ①学期によってトレーニング種目を替えている。1学期は体幹トレーニング、2学期は力強いトレーニング、3学期は持久力。
  - ②テレビ等で話題になっているものを体のどこに効

果があるか話をして興味をもたせてから実施している。

#### 2 体育環境の整備

- (1) 体育倉庫の整理整頓、用具類の修理・補充等(用具の数、コートづくりなど)
- (2) 校内掲示による意識化、記録の累積化

#### 3 防衛体力を意識した取組の充実

- (1) 日常的にできる取組(換気、手洗い、うがい、保健授業)
- (2) 食育の充実(給食の時間に栄養士講話)

#### 4 地域と連携した取組の充実

- (1) 運動部活動の充実(外部指導者)

#### ●工夫したこと(&苦勞したこと)

- ①教材、教具と授業の進め方については研修を活かして工夫、生徒がスムーズに授業に取り組めるよう考えている。
- ②体づくり運動では、まずその運動の効果について理論的に理解させる、次の段階で積極的な行動化をはかる等メリハリのある実践を行った。

### Check：取組の成果

- (1) 運動の行い方、運動の効果を知る、記録をさせることで積極的に取り組めるようになってきている。体育の授業が楽しいと感じる生徒が増えてきている。
- (2) 用具、遊具を充実したことで昼休みに外で遊ぶ生徒が増えた。

### Action：今後の課題

- (1) 運動嫌いな生徒にとっても、興味をもてる種目を増やす必要があると考える。
- (2) 教材、教具の研究を怠ることなく、誰もが興味をもてる授業づくりをしていく必要があると考える。
- (3) 自分の体力向上が実感できるよう、記録の累積化等を図る。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

生きていく上で体力は必要である。時間、場所があれば自分の健康のために運動をするようになると思う。体力がないので時間、場所があっても運動をしない。体力向上＝生涯元気に繋がる。



個人トレーニング



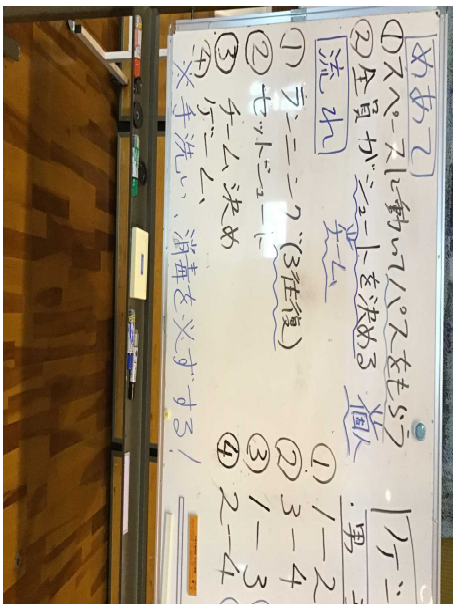
ペアでトレーニング



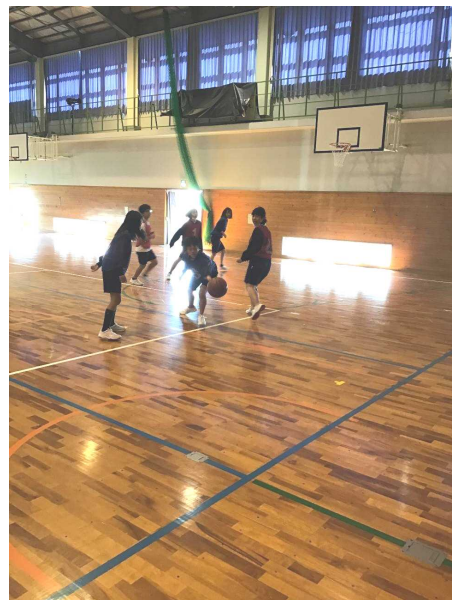
AC 機器をつかって練習 (ダンス)



個人練習 (剣道)



板書



授業風景 (バスケットボール)