

今までの取り組みを振り返り、 ワンランク上の自分を目指す生徒の育成

テーマ	運動・スポーツへの愛好度を高める		
全校生徒数	199名(男子95名 女子104名)		
全クラス数	9	教職員数	27名(内体育科1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組。
- ◆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、50m走、反復横跳びなどスピード、瞬発力の低下。)
- ◆授業で扱う種目の技能向上に消極的である生徒の意欲化。(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。(1校1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問題解決を意識した課題を提示する。
- 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保健体育科が生徒会と連携して学年、全校で取り組む内容を考え実践する。

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(授業で行う種目に沿ったトレーニング)
- (3)リズムトレーニング
10分程度、音楽に合わせて体を動かす。

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(模造紙ツールと付箋)、板書をタイピングしたり、自分の考えを発展させたりする取組を行う。
- (3)ロイロノートの活用

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)1校1実践、実践の見直し
 - ①授業前の補強運動(サーキット運動など)を充実させる。
 - ②体力部会をもち、来年度の取り組みを見直している。
- (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)
- ⑤保健授業で、生活にかかわりを持たせた授業の実践(生活習慣の見直し、ストレスの発散方法の実践等)

Check：取組の成果

- ①運動やスポーツに積極的にかかわろうとする生徒の姿が増えた。(苦手なことでもとりあえず挑戦してみる。)
- ②より多くの知識を活用しようという意識が表れてきた。(言葉でポイントやコツを伝えあうこと等)

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

- ・課題を解決できた→できることが増えた→積極的な活動への自信につながるが見えた。
- ・「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。)

自分達でウォーミングアップ（種目や行い方、球技であればルールなど）や技術向上の基礎練習を考え、実践し、改善案を相談することで、自分達の考えを表現する場を増やした。



お手本の動画を見て、お互いどこが上手と思ったか、すごいな、と感じたかを伝えあっている。



自分達の動きをあらかじめ撮影した動画で、どこがお手本と違っているか確認中。（振り返り）



その他

- ① 専門部（体育部を中心に）と相談し、クラスマッチを行った。
- ・自分たちの学年の種目、ルール、道具の準備、当日の運営など、全員が考える場を作る。（苦手な生徒や得意な生徒のチーム分けなど）

実践内容（DO） *授業の構成を基に

- (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・リズムトレーニング・球技を使ったウォーミングアップなども行う。）・左図の写真はドッチボール

<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ことや探すことが少なかった。（各県の体育大学の Youtube や本で探す等を行った。）

- (2) 復習と競技に合わせたウォーミングアップ

<課題>

- ① 身につけてほしい力を「どの様に意識させ、取り組ませるか」の工夫。
- ② 環境整備（道具や場所の工夫で全員がボールに触れる機会を多く作る、人数分の道具が足りないときの工夫を考える。）

- (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。
- ・振り返りをロイロノートで。

<課題>

- ① 向上心につなげるまでに、「うまくなりたい」という意欲をどう作ってあげられるか。
- ② 振り返りが、ただの感想にならないようにしていく。

- (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ができたが、個別の対応や全体での課題設定で、出たすべての内容を生徒達に伝えきれていなかった。

- (5) 成果

- ① 体育を楽しみにしているという声を聴くことが多くなった。
- ② 課題の設定や振り返り、個々の活動等、時間の短縮化ができた。



1年 バスケット

2年
ミニ
運動会



綱引き