

コミュニケーション能力の向上を もとした体力づくりの実践

学校名

群馬県

吉岡町立吉岡中学校

全校生徒数605名

(男子300名 女子305名)

実践内容

実施目的

- ①コミュニケーション能力の向上と体力づくり運動の充実を目指した授業を構成し、生涯にわたって運動に親しむ意識を高める。
- ②新体力テストの結果から、課題となった能力を補うための運動を、系統的且つ継続的に実施し、体力の向上を図る。
- ③小学校と中学校の連携を図り、継続的に自分の生活を管理、改善し健康の保持増進を図る。

実施内容

1 コミュニケーション能力の向上

声を出す授業の実践

- ①運動の専門用語を使った話し合いの充実や友達へのアドバイスができるようにする。
- ②あいさつや返事をはっきり大きく、歯切れよくできるようにする。
- ③毎時間ラジオ体操を取り入れ、一つ一つの運動に合った声を出して体を動かす。

2 体力づくり運動の充実（毎時間取り入れている補強運動）

- ①動きを持続する能力を高めるために、サーキット（けんすい、逆上がり、ダッシュ、ジャンプ等）を男子3周、女子2周、およそ5分間持続して行う。
- ②力強い動きを高めるための運動として、腕立て伏せ15回と馬跳び10回、ジャンプ10回、腿上げ10回、おんぶ20m走を主運動に即して組み合わせて実施する。
- ③巧みな動きを高めるための運動として、ラダーを使った様々なステップをおよそ5分間実施する。

3 健康に過ごすための実践力の育成

生活記録ノートを活用

- ①毎日の帰宅後の生活、学習時間や睡眠時間、朝食の有無等、健康の度合いを記録し、自らの健康を適切に管理・改善していく能力を育てる。

実施上で工夫したこと

- ①個人の技能向上だけでなく、意図的なグループ編成や課題解決シートの活用、専門用語を指導することにより、積極的に仲間とコミュニケーションを図れるようにした。
- ②新体力テストの結果を個人と学校の課題として捉えさせるようにした。また、各種校内大会では、記録を点数化し自己記録更新を目指すことにより意欲的に保健体育の授業に取り組めるようにした。
- ③町内の小学校と連携を図り、小学校5年生から中学校3年生まで5年間継続的に帰宅後の生活と日記を記録させ、健康の保持増進のための習慣化を進めた。

主な成果



- ①保健体育1単位時間の始めと終わりの生徒の表情に大きな変化がみられ、運動後は、さわやかで生き生きとした表情で仲間と会話する生徒が多くみられた。
- ②新体力テストの結果では、1年時と2年時（同一集団）を全国平均と比較すると、男子では柔軟性、持久力、瞬発力、女子では柔軟性、瞬発力が飛躍的に向上した。
- ③毎日の帰宅後の生活を記録することが習慣化され、体調を崩してしまう原因や一日の気分を客観的に捉えられる生徒が増えた。また、生活を継続的に記録することで望ましい生活習慣にするための資質や能力が育ってきた。



授業の最初に、友達と立ち幅とび

コツを教え合い、競い合って記録を伸ばすことに挑戦する



自己記録に挑戦

自分のタイムを記録して、目標設定した上で、練習に取り組む



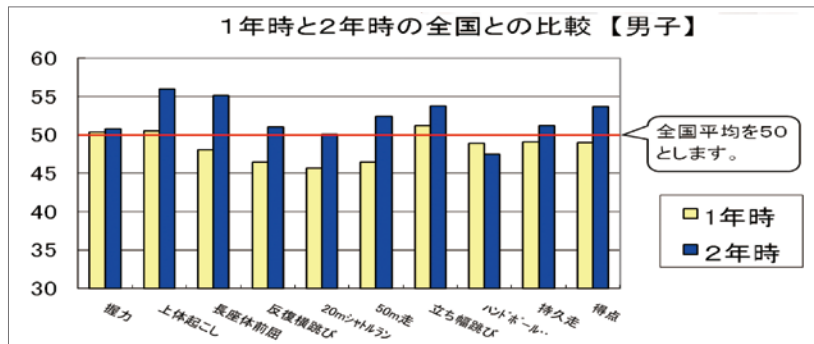
グループでバトンパス

男子も女子も、仲間どうし教え合いながらバトンパスの練習をする



大きく開いて、胸の運動

準備運動として、ラジオ体操を大切にしている。運動の負荷に応じて、補助・補強的な運動も取り入れる



新体力テストの全国平均との比較

1年時も2年時も、全国平均を50(赤線)として、棒グラフを比較すると、この1年間で飛躍的向上が分かる

明徳小学校 6年生 **君の生き方チェックしちゃう**

今週の目標	反省
努力はうらみぢないカード4つ以上ぬかれるようにする	1日1~2つくらいは出来なかった。平日や宿題にむかひるときはできかた。

2月9日(日)	宿題	持ってくる物	連絡
学習内容	日記 兼 スキル回		
読書	10分		
読書ドリル	5分		
読書スキル	100分		
日記	5分		
合計	115分		
読書	0分		

古岡中学校 生活記録ノート

6月8日(月) 朝食(ごはん・卵・牛乳) 昼食(おにぎり・バナナ) 夕食(カレー・お味噌汁)

時間	17	18	19	20	21	22	23	24
授業	自習	自習	自習	自習	自習	自習	自習	自習
睡眠								

6月9日(火) 朝食(ごはん・卵・牛乳) 昼食(おにぎり・バナナ) 夕食(カレー・お味噌汁)

時間	17	18	19	20	21	22	23	24
授業	下校	自習	自習	自習	自習	自習	自習	自習
睡眠								

6月10日(水) 朝食(ごはん・卵・牛乳) 昼食(おにぎり・バナナ) 夕食(カレー・お味噌汁)

時間	17	18	19	20	21	22	23	24
授業	自習	自習	自習	自習	自習	自習	自習	自習
睡眠								

小・中学校で連携して行う生活記録

継続的に生活を記録し、健康の保持増進を図る