

学習カードの活用による記録への挑戦

福井県

かみなか

若狭町立上中中学校

全校生徒数259名

(男子126名 女子133名)

実践内容

実施目的

- ①生涯にわたって体育・スポーツに親しむ生徒を育てる。
- ②各自の課題を見つけ、積極的に授業に取り組む生徒を育てる。
- ③新体力テストの結果を踏まえ、持久力と筋力を中心とした体力向上を目指す。
- ④自主的・自発的に活動できるような授業の展開を目指す。

実施内容

1 保健体育の授業での取組

(1) 準備運動・補強運動の充実

- ①授業開始前に1kmランニングを実施しています。
- ②腕立て伏せ、上体起こし、上体反らし、馬跳び、グーパー体操などのトレーニングを行っています。

(2) 学習カードの利用

- ①学習カードによる目標設定と取り組み方の振り返りを行っています。
- ②体力を高める運動の評価表を利用し、個に応じた学びを重視しています。
- ③新体力テストの結果を、集計後すぐに返却し、自己の課題と今後の取組について考えさせています。

(3) 視聴覚教材の利用

- ①柔道の授業の導入で手本となるDVDを視聴し、ビデオレコーダーを利用して各自の技能を振り返ることができる単元構成で、学習する質を改善し、意欲を引き出しています。

(4) 体づくり運動の充実

- ①各単元、競技の特性に合った体ほぐしを取り入れ、体力を高める運動を実施しています。
- ②前期は5分間走、後期はなわ跳びに取り組みました。なわ跳びは準備運動として、1分間に「前両足跳び」「前駆け足跳び」が何回跳べるか、3分間に「二重跳び」「三重跳び」が何回跳べるかを計測し、毎回記録しています。

す。これは県の取組への参加であり、結果を県に報告すると、ホームページに掲載されます。他校生徒の記録との比較や昨年度の自己記録との比較ができ、生徒たちは意欲的に取り組んでいます。

2 特別活動での取組

(1) 全校ランニング

- ①放課後、部活動開始前に全校で10分間のランニングに取り組んでいます。

(2) 地区マラソンへの全校参加

- ①地域行事への参加を通じて学習の成果を発表する場とし、地域の方との交流を図ります。

※学校行事削減により平成23年度は部活単位の参加

(3) 講演会、講習会の開催

- ①外部機関との連携を図り、3年生で「性感染症講演会」、2年生で「心肺蘇生法講習会」を開催しています。「心肺蘇生法講習会」では、若狭町の現状や実態、現場での実体験をふまえた講習をしていただき、生徒もより身近なこととして真剣に講習に臨むことができました。

実施上で工夫したこと

- ①補強運動を学年別、男女別に実施回数を設定することで、意欲の向上と実施の意義を理解できるようにしました。また、体幹を鍛えるトレーニングやグーパー体操を取り入れることで基礎体力の向上を目指しました。
- ②個の伸びが分かるよう、体づくり運動の評価表を利用し、意欲の向上を図りました。
- ③新体力テストの結果を前年度と比較し、また、3年間の発達を認識させ、意欲の向上を図りました。また、学年別、男女別、種目別のランキングを貼り出し意欲の向上につなげました。
- ④外部機関との連携を図り、講習会・講演会を開催し、健康・安全に関する理解を深めることを目指しました。

主な成果

- ①自己の記録の向上に関心・意欲を持ち、真剣に新体力テストに挑戦する生徒が増え、男女とも自校昨年比、県平均を上回る項目が30項目に達しました。
- ②自分の体力や健康の保持増進に興味関心を持つようになり、家庭でも自主的に体力づくりに取り組む生徒が増えました。
- ③視聴覚教材を導入することにより、各自の技能を振り返って改善していこうという意欲や、学び合い、練り合う学習の雰囲気が生まれました。

項目	自校昨年比						県平均比					
	男子			女子			男子			女子		
	中1	中2	中3	中1	中2	中3	中1	中2	中3	中1	中2	中3
握力		●		●								
上体起こし		●	●	●		●	○	○	○	○	○	○
長座体前屈		●	●					○				○
反復横とび	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○
持久走			●			●			○		○	
20mシャトルラン			●		●	●		○	○		○	○
50m走	●	●	●	●	●	●	○		○	○	○	○
立ち幅とび		●	●									
ハンドボール投げ		●	●	●		●	○	○	○	○	○	○

平成22年度は、自校昨年比で、男子17項目、女子13項目(●)が向上し、県平均と比較すると、男子15項目、女子16項目(○)が上回りました。



授業前の補強運動

腕立て伏せ、上体起こし、上体反らし、馬跳び



各種結果の即時貼り出し

体育祭(陸上部門)1500m、1000mタイムと順位



学習カード



新体カテスト結果のレポート

自己の課題と今後の取組について



視聴覚教材の利用

手本となるDVDの視聴と学習カードの記入



全校ランニング

部活動開始前に10分間走を行う。



地区のマラソン大会

地域の方への学習成果の発表の場



心肺蘇生法講習会

健康・安全についての理解を深める。

第3章 体力向上への活用のポイントと取組事例
I 体育・保健体育の授業を改善するために