

豊かなスポーツライフの 基礎を育む保健体育の学習

秋田県大館市立第二中学校

全校生徒数	139名（男子73名 女子66名）		
全クラス数	8	教職員数	21名 （内体育専科1名）
運動部活動数	5	運動部活動参加率 （全学年）	68.3%
地域のスポーツ指導者の活用 （年間延べ人数）			4人

Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と目的

1 取組時の課題

本校では、運動する者としいない者の二極化や生活習慣の乱れが課題であった。そこで、指導方法の工夫・改善と運動量を確保することで、これらの課題に取り組んだ。

2 取組の目的

- ①指導方法の工夫・改善を図る。
- ②保健体育の学習と学校行事、部活動の関連を図る。

Do ▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

1 保健体育の指導方法の工夫・改善

(1) 発達段階を踏まえた単元指導計画の作成

①運動経験と発達段階

アンケート等で生徒の運動経験を把握し、生徒の実態と学習指導要領解説で示されている内容を照らし合わせ、各学年での単元指導計画を作成している。このことにより、単位時間での学習内容が明らかになり、指導の重点化が図られる。

②新体力テストの結果とウォーミングアップ

バレーボールではボールの遠投、卓球では反復横とび等、各領域の運動特性に応じたウォーミングアップや補強運動を取り入れる。新体力テストの結果を参考にし、学校や学年で落ちている体力項目を意図的に取り上げ、計画的・継続的に実施する。

(2) 知識・技能の習得と「わかる」「できる」の体得

①運動量の確保

日常的に運動しない生徒に対し、運動量を確保することで体力の向上に努める。50分ものさしを活用し、授業の見直しをもたせることで指示にかかる時間を減らし、テンポよい授業を心がける。

②4観点のバランスよい配置

単元前半は知識や技能を習得する時間として、後半は身に付けた知識や技能を活用する時間として、4観点をバランスよく配置する。単位時間に確保できなかった運動量も、単元を通して確保できるように努める。

(3) 思考力・判断力・表現力等を高める言語活動

①目的に応じた話し合い活動

授業を展開する上で、グループ学習やペア学習を適宜取り入れ、学び合いを通して運動が苦手な生徒

も「わかる」「できる」を実感できるようにする。

②自分の考えをもって運動し、言葉でふり返る

学習のめあてに対し、自分の考えをもち、運動することで、運動の特性に触れる。また、学習したことを自分の言葉でふり返ることで知識の定着を図る。

2 学校行事と部活動

授業で身に付けた知識や技能を学校行事や運動部活動で活用する。準備運動やトレーニングに取り入れることで、より効果的に体力を向上させることができる。

●工夫したこと

- ①新体力テストのデータを学年ごとに掲示し、生徒の体力に関する興味や意識を向上させる。
- ②生徒会が主体となり、自分たちの生活をふり返る機会を設けた。その結果、テレビや携帯電話等に時間をとられて生活習慣が乱れていると結論づけ、夜9時以降携帯電話等と接する機会を減らす運動を行った。

Check ▶▶▶▶▶ 取組の成果

- ①授業の改善に取り組んできた結果、「わかる」「できる」を体得する生徒が増え、運動への関心が高まってきた。数値的にも、体力合計点は男子が8.3点、女子が5.6点、全国平均を上回った。
- ②体づくり運動で扱った運動を部活動で取り入れたり、学習成果を運動会等の学校行事で試したりすることで、運動の継続性を図ることができた。
- ③携帯電話等と接する機会を減らすことで、生活習慣が見直され、健康的な生活を送る生徒が増えた。

Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題

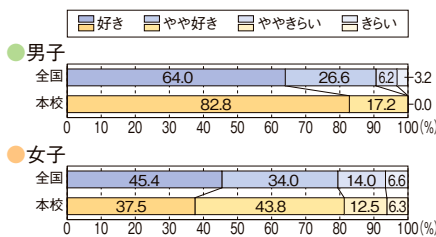
- ①生徒の実態に即し、単元指導計画の加除修正を適宜行う必要がある。
- ②生徒自身が体力に対する課題意識をもち続け、生徒自らが主体的に課題解決できる場を設定し、自己有用感を体得させていく必要がある。
- ③家庭・地域へ生徒の体力の状況を発信し、学校内外で体力について考えていく雰囲気を醸成できるような啓発活動が必要である。

本校の結果

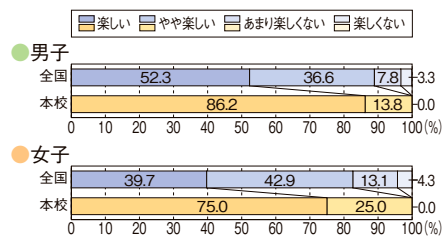
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	49.9	54.1
A	17.9	46.7
B	46.4	33.3
D	7.1	0.0
E	0.0	0.0
AB-DE	57.2	80.0
1週間の総運動時間(分)	1277.4	1028.1
60分未満の割合(%)	0.0	0.0

●運動やスポーツが好き



●体育の授業は楽しい



指導方法の工夫・改善

指導内容を明確にした
単元指導計画

運動量を確保した
授業の様子

適時性を意図した
言語活動

意欲を引き出す
新体力テストの結果掲示

学習の見通しをもつ
五十分ものさし

学習のふり返りと
学習の足跡

保健体育の授業の充実

体力の向上と学校行事

授業成果の表現の場として

体力の向上と運動部活動

授業成果の発展の場として