

# 授業改善で 体力アップを図る

## 大分県中津市立耶馬溪中学校

全校生徒数	93名(男子47名 女子46名)		
全クラス数	3	教職員数	14名(保健体育科1名)
運動部活動	5	運動部活動参加率(全学年)	80.6%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			3人

実践内容

中学校

### 取組時の課題と目的

#### 1 取組時の課題

平成19年度は、全員部活動制から希望制に変わったばかりで部活動加入者が減少、保健体育の授業見学者の割合も高いという状況でした。また、連携する小学校は極めて小規模であるため集団スポーツの経験が不十分で、チームで協力する楽しさや相互理解の大切さを体験できていない生徒がいました。

#### 2 取組の目的

- ①生涯体育も視野に、体づくり運動を工夫して身体を動かすことが好きになる生徒を育成する。
- ②新体力テストの結果から、課題のあった全身持久力の重点的な向上を図る。
- ③運動経験が少なく球技が苦手な生徒が多い。ボールトレーニングを取り入れ、巧緻性を高めることで球技の楽しさを体験させ、興味・関心・意欲をもたせる。

### 取組の内容 (右ページも参照)

#### 1 授業の改善

##### (1) 学び合い

本校では、生徒全員が積極的に授業参加できるように、「学び合い」を取り入れています。全教職員が「伝え合う」・「聴き合う」・「励まし合う」をベースに、男女2人ずつ4人のグループ学習を軸に授業を実施しています。

体育科では「学び合い」をさせる中で、生徒同士が学習カードを見ながら課題解決の方策について意見交換する場面が見られ、技能上達や知識獲得が促進される傾向にあります。また、「伝え合う」・「聴き合う」・「励まし合う」を徹底することで、失敗を恐れずに思い切って参加し、生徒間の信頼関係が築かれることにつながっています。このような活動を丹念に積み重ねることで、協力してスポーツを楽しむ態度や心が育成されます。

##### (2) ウェイクアップトレーニング(準備運動+補強運動)

- ①昨年度より、授業のはじめにシャトルランを導入し、欠かすことなく継続しています。ペース、距離、時間等設定を変化させた目標を明示することで、マンネリ化の防止につながり、あきらめずに走るようになっています。
- ②ボールを使って楽しく、ストレッチや体づくり運動をさせています。体づくり運動は、單元ごとに種目を少しずつ変えています。その結果、巧緻性が高まり球技に対する苦手意識の軽減につながっています。

### 2 側面的取組

#### (1) 防衛体力(基盤となる生活習慣への取組)

##### ①保健集会の実施

生徒会保健部が学期に1度、健康や食に関するテーマを定めて調査を実施し、結果を全校生徒に紹介します。生活の振り返りや知識を深めることにつながっています。

##### ②各種アンケートの実施と活用

食生活アンケートや生活実態調査を定期的実施し、結果を学級指導に活用する他、家庭へも周知し、連携した指導を目指しています。

#### (2) 生涯体育を視野に保護者・地域との連携

##### ①地域に開かれた体育大会

体育大会では、小学生や地域の方が気軽に参加できる競技を設定し、異年齢での交流を推進しています。

##### ②運動部活動における地域のスポーツ指導者の活用

ソフトテニス部、サッカー部では20年以上前から、外部指導者として地域の方に指導してもらっています。ほぼ毎日、指導してくれるので生徒の技術の向上も早いです。

##### ③学年別PTA親子ふれあいレクリエーションの実施

PTAが企画・運営し、スポーツで親子の絆を深め、さわやかな汗をかいています。

### ●工夫したこと

- ①教材、教具と授業の進め方は研修を生かして工夫し、生徒がスムーズに授業に取り組めるよう考えています。
- 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、次の段階で積極的な行動化を図る等、メリハリのある実践を行いました。

### 取組の成果 (右上の表を参照)

- ①1週間の総運動時間60分未満の男女の割合は、この4年間で25.0%から7.1%へ減少し、特に女子は1週間の総運動時間が約200分増加しました。
- ②体力合計点は、平成21年度に比べて男女とも上昇しました。取り組みの成果が出ています。

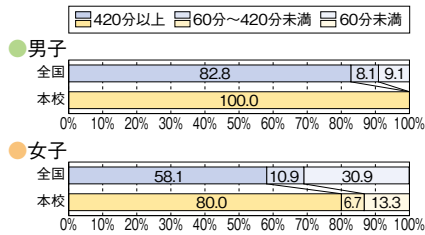
### 今後の課題

- ①ボールトレーニングを工夫し、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ます。
- ②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ことが必要であると考えます。

●1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	0.0	0.0
	女子	42.9	13.3
	合計	25.0	7.1
1週間の総運動時間 (分)	男子	974.0	902.6
	女子	392.9	606.1

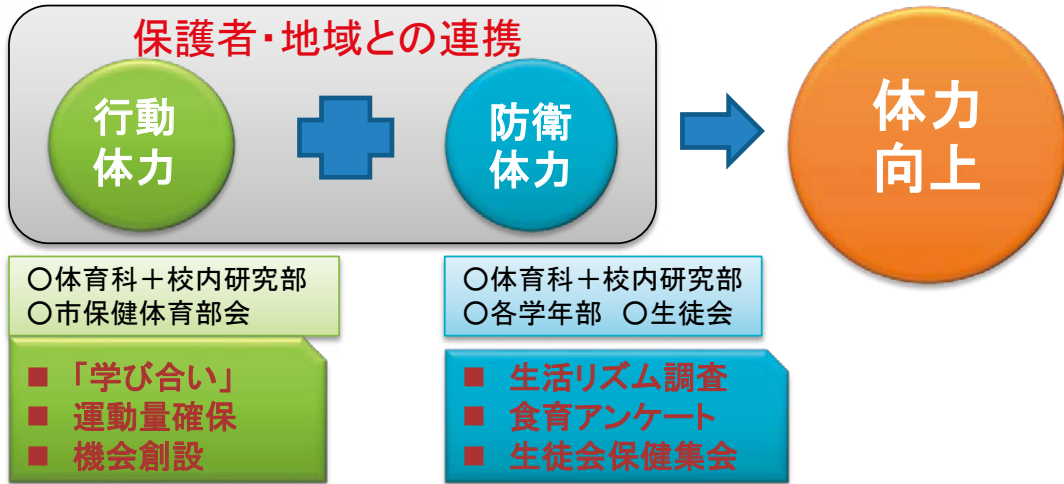
●1週間の総運動時間の分布(H24)



●体力合計点と総合評価の割合

		男子		女子	
		H21	H24	H21	H24
体力合計点(点)		43.5	43.8	43.9	49.4
総合評価(段階別)	A	0.0	0.0	19.1	23.1
	B	26.7	36.4	19.1	30.8
	D	20.0	9.1	19.1	7.7
	E	0.0	0.0	9.5	0.0
	AB-DE	6.7	27.3	9.6	46.2

研究構想・組織・取組分担



中学校

行動体力「学び合い」を取り入れた日常実践

●50分授業の75%以上の運動量確保を目指す。

ウェイクアップ・トレーニング

AIM提示

活動Ⅰ

学び合い

活動Ⅱ

まとめ

防衛体力 基盤となる生活習慣への取組

●生徒会保健部によるプレゼンテーションや朗読劇。

「食べる」ということ

保護者・地域との連携

●親子スポーツレクリエーションの実施。学校通信等を通じた啓発や地域と一体になった行事の推進。

親子スポーツレクリエーション

学校通信

親子スポーツレクリエーション