

# 生徒会を中心とした取組と体育授業における体力向上

## 沖縄県南城市立知念中学校

全校生徒数	158名(男子85名 女子73名)		
全クラス数	7	教職員数	17名(内体育専科1名)
運動部活動	8	運動部活動参加率(全学年)	79%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			5人

実践内容

中学校

### 取組時の課題と目的

#### 1 取組時の課題

本校の生徒は、広い校区や地形の特性等の理由から、約9割が登下校時に、バスの使用や保護者の送迎を受けており、特に運動部に加入していない生徒は、保健体育の授業以外では、ほとんど運動していない状況でした。

また、保健体育に関する学習意欲が低い傾向があり、運動の楽しさや喜びを味わう授業づくりを展開することが重要だと考えました。

#### 2 取組の目的

- ①生徒が積極的に体を動かす機会を設定して、運動意欲を喚起する。
- ②生徒会を中心として、運動部活動に所属していない生徒を対象に「チャレンジデー」の開催や、全校生徒を対象とした「愛汗デー」の実施を通して、運動に親しむ機会を設ける。
- ③保健体育授業で、準備運動の後に補強運動を取り入れて体力の向上を図る。

### 取組の内容 (右ページも参照)

#### 1 生徒会を中心とした取組

##### ①チャレンジデーの実施

本校の所在する南城市は、地域住民参加型のチャレンジデーを設定してスポーツイベント等を行っています。本校もその取組に参加し、生徒会の企画のもと、運動部活動に加入していない生徒を対象とした1時間程度のウォーキング等の運動を行っています。

##### ②愛汗デーの実施

本校の校訓は「愛汗大志」です。汗をかくことを愛し、志を大きくもって生き抜いて欲しいという意味があります。この精神をもって生徒会を中心に運動や環境整備等、積極的に体を動かして汗を流す機会を設けています。

##### ③評価

運動や環境整備等の活動終了後は、実施後の感想を記入させ、今後の活動の充実へつなげています。

#### 2 保健体育授業での取組

保健体育の授業では、年度の始めや単元の始めに、生徒の実態を把握するために学習意欲検査を活用して、授業づくりに役立てています。生徒が授業に取り組む上で、何が問題になっているのか、どのように改善していくかを

探る手がかりにします。

また、授業レベルでの体力向上の観点から、準備運動の後に、補強運動として、体力を高めるための「腕立て伏せ」や、巧みな動きを高める「馬跳び」を取り入れ、運動量の充実を図っています。

### ●工夫したこと

- ①生徒の実態把握のために客観的評価尺度として、西田(1989)の「体育における学習意欲検査(AMPET)」を用いて診断的評価を行い、生徒の実態を把握したうえで取組の目的を明確化しました。
- ②生徒一人一人が楽しく取り組めるように、生徒会が自主的に企画した内容について、教員も加わり一緒に運営しました。
- ③一人でも多くの生徒に、体を動かし汗を流す爽快感を味わわせるために、教員も一緒になって取り組みました。

### 取組の成果 (右上の表を参照)

- ①沖縄県では各地区で毎年10月頃に陸上競技大会が開催されます。大会では学校対抗で得点を競い、順位が明示されます。従って各学校とも7月の中体連大会の終了後から、学校をあげての取組が展開されます。本校は、その取組に全生徒の半数以上が参加しました。運動部に加入している生徒が中心となりましたが、それ以外の生徒も積極的に参加して体力の向上を図っていました。前年度までと比較して、本年度はとてよよい雰囲気の中で取組が展開されました。その結果として学校得点も前年度を大きく上回ることができました。
- ②校内スポーツレクリエーション大会(体育的行事)の取組や、お昼の休憩時間等において積極的に体を動かす生徒が増えました。
- ③平成24年度は、1週間の総運動時間が420分以上の割合が、男女とも全国平均を上回りました。

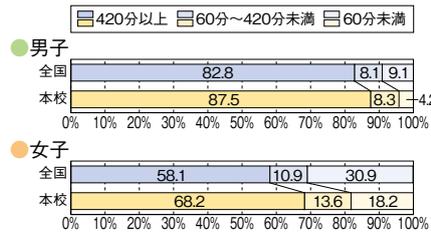
### 今後の課題

- ①生徒会を中心とした取組を継続しつつ、外部講師として地域人材を活用した運動教室や、運動を通じた健康等の講話を取り入れていきたいです。
- ②学校の取組だけで終わるのではなく、生徒が自らの余暇を活用した運動の実践につながっていくように、運動意欲を高め、体力の向上につなげていく取組の工夫を図っていきたいです。

●1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	11.1	4.2
	女子	42.3	18.2
	合計	29.5	10.9
1週間の総運動時間 (分)	男子	963.3	956.5
	女子	509.6	642.8

●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)	45.4	45.7	51.2	51.6	
総合評価(段階別)	A	5.9	4.0	25.9	36.4
	B	29.4	48.0	51.9	36.4
	D	0.0	16.0	3.7	4.5
	E	0.0	0.0	0.0	0.0
AB-DE	35.3	36.0	74.1	68.3	

生徒会を中心とした取組

チャレンジデーと愛汗デー



チャレンジデーのウォーキングの様子。地域の人たちと一緒に運動します。

運動の機会の設定



スポーツレクリエーション大会

陸上の取組



補強運動の充実

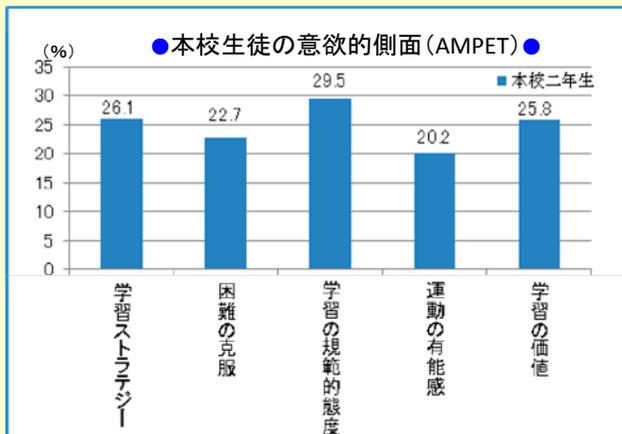


いろいろな取組に生かす!

生徒の実態把握

●体育における学習意欲検査(Achievement Motivation in Physical Education Test: AMPET) ●

〈意欲的側面〉 下位尺度	内容(略)	段階点<評価基準> 下線は本校				
		1	2	3	4	5
学習ストラテジー	体育学習を効率よく行うためのうまくできる方法や手段を考えたり、実行したりする程度	8～18	19～23	<u>24～29</u>	30～34	35～40
困難の克服	人よりもうまく運動をできるようになろうとして、黙々と練習を続けたり、最後まで頑張る特性	8～17	<u>18～23</u>	24～28	29～34	35～40
学習の規範的態度	うまくなるために必要な指導や助言を素直に受け入れているか、ルールやきまりを守っているか	8～20	21～25	<u>26～30</u>	31～35	36～40
運動の有能感	運動に対する自信や優越感に関連し、人よりも運動がよくてできると認知している程度	8～11	12～17	<u>18～24</u>	25～31	32～40
学習の価値	運動がよくてできるということに対する価値観や目的意識、学習することの必要性	8～20	<u>21～26</u>	27～31	32～37	38～40



活用例

- ①年度始め、単元の始めに調査をして実態を把握しています。
- ②調査結果を下位尺度別に分析して、とくに低い項目を高めるような授業づくりをしています。  
例)・・・学習ストラテジーが低い学年の場合は、課題解決学習で課題を明確に意識させた活動を展開したり、グループ学習の充実が図られるように学習ノートを工夫したりしています。
- ③学期末や単元後に①と同じ調査をして分析し、生徒の変化をその後の授業づくりに生かしています。