

# コミュニケーション能力の向上と体力の充実を目指した運動の取組

群馬県

吉岡町立吉岡中学校

全校生徒数609名

(男子301名 女子308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、系統的かつ継続的に実施し、体力の向上を図る。
- ③生活記録ノートの活用により、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

#### (1) 声を出す授業の実践

- ①ウォーミングアップのジョギングでは、いろいろな運動部のかけ声を生徒が選び、毎回変えて取り入れています。新鮮さと部ごとに競うような意識が生まれ、導入から活気が出ています。
- 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しています。
- ③毎時間ラジオ体操を取り入れ、一つ一つの運動に合わせて、全員で声を出しながら体を動かします。

#### (2) 「対話」を重視する授業の実践

- ①運動の専門用語を適時おさえ、それらの言葉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しています。
- ②本時の取組を「自分評価し、新たな目標を立てる（自己との対話）」時間や、「友達を客観的に評価する」時間、「友達といかに関わる（他者との対話）」ことができたかを評価する時間を確保しています。

### 2 体づくり運動の充実

#### (毎時間取り入れている補強運動等)

- ①導入部のジョギングと組み合わせて、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分間取り入れています。

- 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、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しています。
- 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取り入れています。
- ④柔軟性を高めるための運動として、準備運動でのストレッチを取り入れ、特に重点を置くところを毎回説明しています。

### 3 健康に過ごすための実践力の育成

#### (1) 生活記録ノートの活用

- 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ています。
- ②生活記録ノートは、担任が毎日チェックし、コメントを添えて返します。

#### 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ました。
- ②新体力テストの結果を個人と全体の課題としてとらえさせるようにしました。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ました。
- ③体育大会、持久走大会では、出場すると1点とし、さらに記録により加点する方式でクラスごとに競い合うようにしました。
- ④生活記録ノートを担任と生徒の個人連絡に終わらせず、心と体の健康管理を組織的に行うために生かしました。担任が情報を収集し、内容によって「特別支援教育委員会（毎週木曜開催：校長、教頭、養教、特コ、SC等、各学年教諭等9名）」や「生徒指導部会（毎週火曜開催：校長、教頭、生指等6名）」にかけ、改善のための支援を組織的に行いました。

## 主な成果

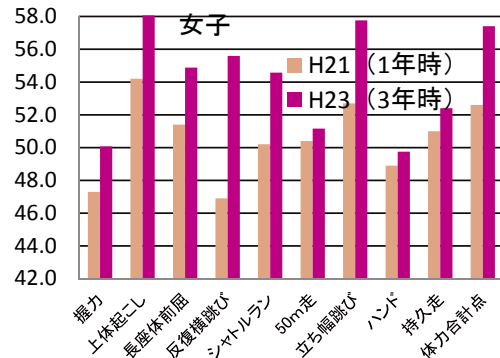
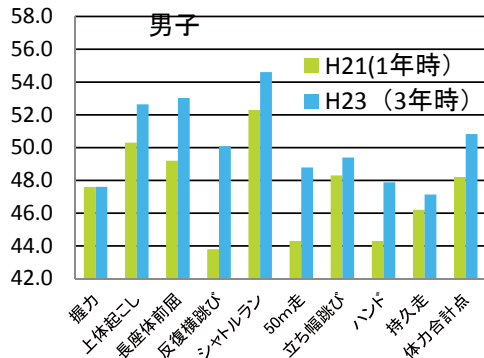
- ①保健体育1単位時間の始めと終わりの生徒の表情に大きな変化が見られ、運動後は生き生きとした表情で仲間と会話する生徒が多く見られました。
- ②生活記録ノートにより、毎日の帰宅後の生活を記録することが習慣化され、体調を崩してしまう原因や一日の気分を客観的にとらえられる生徒が増えました。

#### ●新体力テストの数値から見た成果

例年言えることですが、本校の第1学年は、全国平均と比較してほぼ全種目にわたって低い値となっています。しかし、体育授業、体育的行事、運動部活動、全校あげての駅伝練習等への取組で、中学校在籍中に大きく成長しています。平成21年度入学生徒についても、3年時には、男女とも飛躍的向上を示しました。(右ページ)

## 同一集団における新体力テストの記録の推移（平成21年度1年→平成23年度3年）

1年時も3年時も全国平均を50.0として比較しました。男女ともに2年間の取組の成果が表れ、その学年での全国平均を上回る種目が多くなっています。



## 生活記録ノートによる「こころと体の健康管理」担任とのやりとり

1月 12日(木) 朝食(しっかり・少し・食べない) 健康度(A・B・C)	
生活	17 TV 18 自由 19 練習 20 TV 21 自由 22 すいみん 23 24
日記	今日の朝練はすごく寒くて、足が冷たかった。...

1月 11日(水) 朝食(しっかり・少し・食べない) 健康度(A・B・C)	
生活	17 スイミン 18 19 20 21 22 23 24
日記	大会ははじけて、今日、朝練の後、少しだけ学校で...

1月 13日(金) 朝食(しっかり・少し・食べない) 健康度(A・B・C)	
生活	17 TV 18 自由 19 テアノ 20 練習 21 TV 22 すいみん 23 24
日記	今日、100×10で冬休み前にやっつけたい。...

1月 12日(木) 朝食(しっかり・少し・食べない) 健康度(A・B・C)	
生活	17 勉強 18 英語 19 20 21 22 23 24
日記	昨日、冬休みの英語が来ました。...

1月 14日(土) 朝食(しっかり・少し・食べない) 健康度(A・B・C)	
1月 15日(日) 朝食(しっかり・少し・食べない) 健康度(A・B・C)	
生活	6 8 10 12 14 16 18 20 22 24
日記	今日は部活で、1日目は練習、2日目は...

1月 11日(金) 朝食(しっかり・少し・食べない) 健康度(A・B・C)	
生活	17 18 19 20 21 22 23 24
日記	昨日は、朝練がありました。...

生活記録ノートは、担任と生徒のつながりを深め、時には家族にさえ相談できないことなども書かれています。

## 保健体育科の授業と体育的諸活動の様子

学習カードでは、自己評価と他者評価を行いました。



大きな声でラジオ体操をしています。

集団行動を重視しています。



朝練は、校庭中に広がります。



平成21年全国中学  
駅伝 男子優勝



目標タイムを自分で設定して挑む  
駅伝練習(希望者200名以上)



2人組みで立ち幅跳び  
毎回記録を残します。



平成22年全国中学  
駅伝 女子17位

