

かかわり合い、高め合える仲間づくりと 体力・運動能力の向上

京都府福知山市立
六人部中学校
全校生徒数232名
(男子121名 女子111名)

実践内容

実施目的

- ①本校では「協同的な学びの学習」を推進している。すべての教科において生徒どうしが自主的に学び合いができるように、ペアやグループでの学習形態や学習方法を工夫し、よりよい人間関係の構築を図る。
- ②異年齢集団での取組を通して、仲間と協力しながら運動の習慣化を図り、その中で生徒が意欲的に運動やスポーツに参加する態度を育成する。
- ③保健体育の授業において基礎的な体力・運動能力を身に付けることを目的として、ねらいに応じたドリルを毎時間継続して行う。
- ④部活動対抗駅伝大会を実施し、持久力向上を図るとともに部活動に取り組む生徒の意欲・関心を高め、運動部の活性化を図る。

実施内容

1 保健体育の授業における取組

(1) 学習形態の工夫

- ①体育の授業において学び合いができるように、場面によって4～6人組の学習形態をとっています。種目を行う際には、基本から発展的な学習に向けて、ペアでの活動を取り入れています。例えば、持久力を高める学習時にはペアでペースを工夫、ラップ計算、励ましの声掛け等を行うなど、役割等を分担することにより、生徒全員が授業に集中し、積極的に参加できるようにしています。
- ②器械運動の学習時にはグループで各場面にメンバーを配置し、踏切、空中動作、着地それぞれのフォーム等について、お互いの意見や感想を述べ合い、技術を習得する過程を大切にしています。
- ③生徒の達成度やかかわりを評価できるように、評価シートに成果を記入できるようにしています。

(2) 準備運動・補強運動

- ①授業開始時にランニングや筋力トレーニングを継続して行い、基礎的な運動能力の向上を行っています(グラウンド200m×3周・体育館100m×10周、腕立て伏せ・腹筋・背筋各20回等)。また、掛け声も保健体育委員の指示で元気よく進めることを目標としています。

2 異年齢集団での取組

仲間と協力して運動する機会をつくる目的で、学級対抗形式で競技会を実施し、競技会当日までの1～2週間を取組期間として学級ごとに練習しています。

(1) 異年齢による色別対抗球技大会

- ①学年を混合してチームを編成し球技大会を実施しています。種目にはレクリエーション等を採用しています。
- ②生徒会主催とし自主的・自発的に運営をしています。

(2) 体育祭での取組

- ①学年の枠をなくして、全学級対抗で3種目競い合っています(台風の目・全員リレー・大なわ跳び)。
- ②生徒会主催として、優勝学級には生徒会から表彰を行い、企画・運営する能力を養っています。

3 部活動における取組

本校は部活動に全員加入としています。そのうち運動部活動に所属するものは約80%を超えています。冬季のトレーニングの目標となるよう、対抗形式で駅伝大会を実施しており、練習には全部員が参加し、部員間の連帯感が高められるようにしています(男子4人×2000m、女子4人×1500m)。

実施上で工夫したこと

生徒がかかわり合い、高め合えるような環境づくりを考慮し、よりよい人間関係の構築を図るための働きかけを行いました。また、学校全体で取り組むとともに、保護者や地域のスポーツ関係者とも連携をとりました。

主な成果

- ①ペア・グループ学習の効果により、かかわり合いを持って協力して授業を行うために、多くの生徒が集中して積極的に運動に取り組むようになりました。
- ②生徒どうしのよりよい人間関係の構築が進み、お互いの信頼関係が生まれ、授業に楽しんで取り組む様子が見られるようになりました。
- ③1年生と3年生の異年齢集団による体育的行事の取組により、1年生が中学校生活へ移行することの抵抗感が減少しました。3年生は1年生への指導を通して、リーダーとし

ての意識を持ち、積極的な姿勢で取り組むようになりました。

- ④昼休み等でも、グラウンドや体育館で運動する生徒が多くなりました。
- ⑤運動部活動に積極的に取り組むようになり、平成21年度の市内夏季総体では入賞数が増加しました。

●運動部活動参加率(平成23年度) (%)

第1学年	第2学年	第3学年
82.9	86.4	79.7

※平成23年度の運動部活動参加率の平均は、京都府で62.2%、全国では64.1%になります。(日本中学校体育連盟)



保健体育 補強運動

基礎的な運動能力向上のための様々な補強運動



保健体育 準備運動

筋力とバランス感覚の向上を図るために工夫した取組



保健体育 器械運動

ペアやグループによる学習形態での教え合い



体育祭の取組 台風の日

学年の枠をなくし全学級による対抗形式で
団結力を高め、つながりを強める



体育祭の取組 大なわ跳び

学年の枠をなくし全学級による対抗形式
仲間と協力して種目に取り組む



体育祭の取組 全員リレー

学年別学級対抗 全員が参加し皆で高め支え合う



部活動対抗駅伝

持久力向上及び部活動の活性化を図る



色別対抗球技大会

異年齢集団でチーム編成し全校で楽しむことによ
り、仲間とのつながりを強める

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