

自分で計画、 自分で実行!

はちりゅう
秋田県三種町立八竜中学校

全校生徒数	190名(男子94名 女子96名)		
全クラス数	8	教職員数	24名(内体育専科2名)
運動部活動	8	運動部活動参加率(全学年)	85.3%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			4人

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

2年前は、新体力テストの項目で、「反復横跳び」「50m走」など、県平均と比べて劣っている項目が多く、体育の授業でも積極的に取り組めない生徒がいました。体力得点も全学年で、県平均と同じか、それ以下でした。また、授業にめあてをもって取り組んだりすることや、思考・判断の部分でやや苦手なところが見られました。

2 取組の目的

- ①「体づくり運動」の単元で、自己の体力を分析し、自分で運動計画を立て、実践することで体力の向上を図る。
- ②運動習慣の確立や生活習慣の改善を図り、体力向上への関心を高める。

取組の内容 (右ページも参照)

1 「体づくり運動」の単元での活用

(1) 自己の体力分析と課題の把握

自己の体力の現状を分析することや課題を把握するために、活用シートを活用しています。それをもとに、体力を高める運動の自己のねらいの設定、それに応じた運動例を組み合わせることを学習カードと関連させながら考えさせています。生徒が運動計画を立てる時に、体力要素に関わる運動例をカードで示し、バランスよく体力を高めるようアドバイスしています。

(2) 日常生活での運動計画の立案

1週間の運動時間の記録をもとに、どれくらい運動時間を増やせるかを考えることによって、余暇の時間の過ごし方を見直します。その後、自分の生活習慣と関連させながら、1週間の運動計画の立案、実践を通して、運動計画の見直しを1ヶ月ごとに行います。それによって、生徒の日常生活での体力向上への関心が高まっています。

2 学級活動での活用

(1) 生活習慣の見直し

生活習慣と体力合計点の関連をみながら、生活習慣を見直させ、運動の日常化への意識付けを図っています。生活ノートを活用し、学級担任から生活習慣を継続してチェックしてもらうことによって、生徒は目標を立てて生活できるようになってきています。

(2) 学校保健委員会の活用

外部から講師を派遣していただき、「ライフスタイルと

スポーツ」というテーマで講演会を行いました。望ましいライフスタイルを確立させ、心身の健全な発達を促すために必要なことや睡眠不足による害、脳の発達とスポーツの関係等についてしっかりと学ぶことができました。

3 体育学習での活用

「体づくり運動」以外の領域で、「できた」「分かった」ことについて、単元を通して学習カードに記入させるようにしています。それを他の生徒に紹介することにより、より学習を深めることができるようになってきています。

以上のように、自己分析、体力向上の計画立案、実践、運動計画の見直し、来年度への目標設定において、活用シートを役立てています。

工夫したこと

- ①生活習慣の見直し、運動習慣の目標設定については、体育科だけでなく、学級担任と連携して行いました。また、うまく体力アップを図っている生徒の生活習慣や運動計画を紹介し、生徒の意欲付けを図りました。
- ②1週間の運動計画の実践では、部活担当者からも目を通していただき、アドバイスをもらいました。また、部活動の練習計画にも補強運動として組み入れてもらった部もありました。

取組の成果 (右上の表を参照)

- ①新体力テストの結果では、全ての項目で県平均を上回り、体力合計点も全学年で昨年度よりアップしました。また、県の学習状況調査で、体育が好きと答えた生徒の割合は、1、2年生とも約90%でした。
- ②生活習慣の見直しや日常の運動習慣の確立により、自己の体力向上への意識が高まりました。体育の授業が楽しいと感じる生徒が多くなり、授業や日々の学校生活、部活動へも目標をもって取り組めるようになってきました。部活動では、各部とも好成績を収め、野球部は秋田県新人大会で優勝しました。

今後の課題

- ①授業で学んだことを実生活に生かすために、活用シートに保護者からコメントを記入してもらうなど、家庭との連携をより強くする必要がありますと考えます。
- ②運動習慣の確立を図るために、1年間継続して活用できる学習カードを作成する必要がありますと考えます。

本校の結果

●実施状況調査回答より(H24)

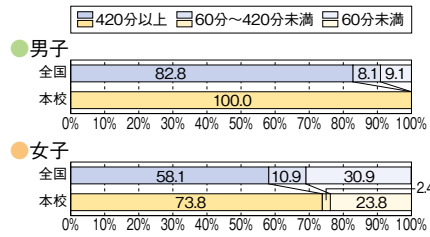
問5-1 活用シートを指導に活用しましたか

1. かなり活用した	●
2. やや活用した	
3. ほとんど活用しなかった	
4. まったく活用しなかった	

問5-2 活用の場面(問5-1で1または2と回答した学校に質問)

1. 保健体育の授業	●
2. 学級活動	
3. 運動部活動	●
4. その他	

●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)	44.7	49.9	51.5	57.4
総合評価(段階別)				
A	28.1	31.3	37.1	54.8
B	15.6	37.5	37.1	35.7
D	12.5	9.4	8.6	2.4
E	9.4	3.1	0.0	0.0
AB-DE	21.8	56.3	65.6	88.1

「体づくり運動」の単元での活用

自己の体力分析と課題の把握

学習カード

体づくり運動の授業の様子

日常生活での運動計画の立案

月のトレーニング計画

運動例の提示(抜粋)

体力要素	運動の行い方	トレーニング例
巧み みな 動き	調整力 平衡性 敏捷性 巧巧性	・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持する。 ・様々な用具を投げたり、受けたたり、持ったり、転がしたりする。 ・様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動する。
		・ミニハードル ・ラダー ・ダッシュ ・反復横跳び ・パービー ・新聞紙を使った運動

学級活動での活用

3年生習得と体力の関係をみてみよう

望ましいライフスタイルを確立させ心身の健全な発達を促すためには

- 朝食をしっかりと!!
- 30分早起床しよう
- 日中は十分な運動を!!
- 頭と体を十分に使おう
- 夜の光は大敵!!
- メールやゲームは時間を決めて

学校保健講演会

体育学習での活用

○巧技系(平均立ち接)・バランスをとりながら静止する

○「できたこと」「分かったこと」を書いてみよう。

学習カード(部分)

果学習調査から