

みんなの力で 問題解決

広島県広島市立^{かんおん}観音中学校

| | | | |
|-----------------------|---------------------|---------------|--------------|
| 全校生徒数 | 588名(男子295名 女子293名) | | |
| 全クラス数 | 21 | 教職員数 | 40名(内体育専科3名) |
| 運動部活動 | 9 | 運動部活動参加率(全学年) | 56.6% |
| 地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数) | | | 1人 |

中学校

実践内容

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

生徒達は、運動に楽しく取り組んでいるものの、「本気で取り組む楽しさ」や「記録が向上する喜び」の意識があまりなく、また、「どの部分の筋力を使っているのか」等、運動と体力の要素との関係が理解できていませんでした。

2 取組の目的

- ①「生徒同士のかかわり合い」から、楽しく体力の向上を目指し、生涯にわたり運動に親しむ意識を高める。
- ②新体力テストの結果から、課題のある能力を補う運動を、系統的かつ継続的に実施し、体力の向上を図る。
- ③活用シートの活用により、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。

取組の内容（右ページも参照）

1 コミュニケーション能力の向上

(1)「かかわり合い」を重視する授業・行事等の実践

- ①全授業で少人数（4人）のグループを編成し、より主体的な生徒の活動を図ります。みんなの力で問題解決を図り、仲間へのアドバイスができるようにしています。
- ②グループの顔合わせとなる「宿泊研修」（1年生4月）で「かかわり合い」の意義や基礎を学びます。「体育祭」（毎年6月）等の各行事でも、かかわり合いのある学習や種目（大なわ跳び等）を仕組み、生徒達で考えながら、協力して楽しく運動を実践できるようにします。

2 体力づくり運動の充実

(1) 毎時間取り入れている補強運動

- ①力強い動きを高めるための運動として、腕立て伏せ、馬跳び、開脚ジャンプ、腹筋、背筋を、保健体育の授業に毎時間取り入れています。継続して全身をバランスよく動かすことにより、体力向上を目指します。
- ②準備運動の中に、全学年共通のストレッチ体操を取り入れています。体のどの部分を伸ばすか等、特に重点を置くポイントはプリントで説明し、実技テストや定期テストでも、正しい方法やフォーム等を確認します。

(2)「体育科通信」等の発行

個人のできる取組のヒントを載せた「体育科通信」を年3回発行し、生徒が自分で「体力づくりと習慣づくり」の関連を考え、学校や家庭の生活の中での小さな体力づくりができるような方法を紹介しています。

(3)「体力アップ実技事例集」の活用

体育科教員全員で、次の単元に入る前に「体力アップ実技事例集（平成22年広島市教育委員会）」を参考にして、単元の特性を生かした補強運動を取り入れています。

3 生活の振り返り

「運動習慣と体力」「生活習慣と体力」についての学習では、活用シートも使用しています。活用シートの記入を通して、自分の課題を考え、グループ内で発表し、個人の問題点と対策方法を考えます。「体育科通信」等を参考に、日々の生活の中で、自分で体力向上を実践していけるように指導しました。

●工夫したこと

- ①新年度（4月）に、前年度の結果を確認させ、本年度の目標をもたせました。
- ②「体育科通信」では、各体力の要素が部活動にどうやって生かせるか等、生徒の生活に合わせた紹介の仕方を工夫しました。
- ③新体力テストは全校で測定日を統一し、事前に測定方法や手順を確認したり、教員の配置を工夫しました。
- ④年度末には、「体力優秀者」（広島市教育委員会）を全校生徒の前で表彰する等、意欲が向上するようにしました。生徒も楽しみにしています。

取組の成果（右上の表を参照）

- ①授業や行事等で生徒同士のかかわり合いを仕組むことにより、生徒同士が教え合い、楽しく意欲的に体力づくりに取り組むことができました。
- ②「体育科通信」の発行や活用シートの利用で、生徒が自分の体力や生活を振り返り、生活習慣の見直しや生活の中で小さな体力づくりを行えるようになりました。
- ③4年間で、男女ともに体力合計点が上昇しました。

今後の課題

- ①生徒達は、真面目に精一杯、体力づくりに取り組んでいます。さらなる向上を目指すためには、「活用シート」等を活用し、小中学校の9年間を見据えた「運動・生活習慣づくりの取組」が必要であると考えます。
- ②運動部だけでなく文化部を含めたすべての部活動において活動に関する目標・具体的方策を立て、体力づくりを実践していきたいと考えます。

●実施状況調査回答より(H24)

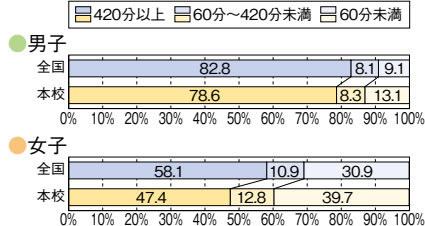
問5-1 活用シートを指導に活用しましたか

| | |
|----------------|---|
| 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 | |

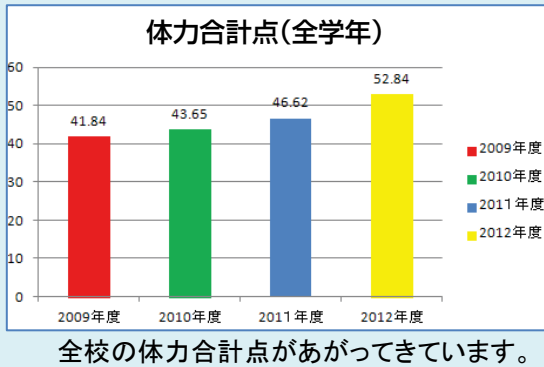
●1週間の総運動時間の分布(H24)



●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) | 35.5 | 41.1 | 42.0 | 52.9 |
| 総合評価(段階別) | | | | |
| A | 0.0 | 5.0 | 5.4 | 41.3 |
| B | 10.1 | 20.0 | 23.2 | 33.3 |
| D | 47.8 | 15.0 | 25.0 | 1.3 |
| E | 11.6 | 10.0 | 3.6 | 1.3 |
| AB-DE | -49.3 | 0.0 | 0.0 | 72.0 |

過去4年間集計基礎データ



1. コミュニケーション能力の向上

「かかわり合い」を重視する授業・行事実践



宿泊研修

少人数(4人)で楽しく協力して学習することを学びます。

体育祭(大なわ跳び)

クラスで協力することを運動(大なわ跳び)を通して学びます。



2. 体力づくり運動の充実

体育科通信の発行

自分の体力を振り返り、主体的に運動に取り組む力を育みます。

本年度の結果

新体力テスト結果

| 学年 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1年 | 23.2 | 22.3 | 41.1 | 40.4 | 27.7 | 17.4 | 17.1 | 17.1 | 39.4 | 40.7 |
| 2年 | 23.2 | 22.3 | 41.1 | 40.4 | 27.7 | 17.4 | 17.1 | 17.1 | 39.4 | 40.7 |
| 3年 | 23.2 | 22.3 | 41.1 | 40.4 | 27.7 | 17.4 | 17.1 | 17.1 | 39.4 | 40.7 |
| 4年 | 23.2 | 22.3 | 41.1 | 40.4 | 27.7 | 17.4 | 17.1 | 17.1 | 39.4 | 40.7 |
| 5年 | 23.2 | 22.3 | 41.1 | 40.4 | 27.7 | 17.4 | 17.1 | 17.1 | 39.4 | 40.7 |
| 6年 | 23.2 | 22.3 | 41.1 | 40.4 | 27.7 | 17.4 | 17.1 | 17.1 | 39.4 | 40.7 |
| 平均 | 23.2 | 22.3 | 41.1 | 40.4 | 27.7 | 17.4 | 17.1 | 17.1 | 39.4 | 40.7 |

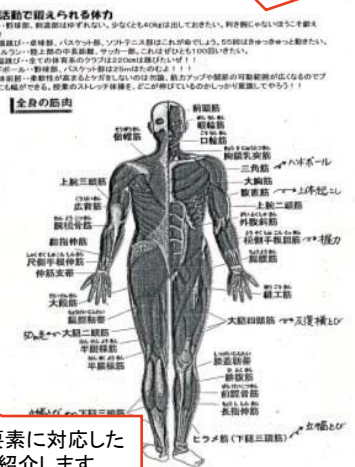
【各体力要素】
 1. 持久力: 20分間、20秒×3セット、20秒×3セット、20秒×3セット
 2. 瞬発力: 10秒×3セット、10秒×3セット、10秒×3セット
 3. 柔軟性: 10秒×3セット、10秒×3セット、10秒×3セット
 4. 筋力: 10秒×3セット、10秒×3セット、10秒×3セット
 5. 運動能力: 10秒×3セット、10秒×3セット、10秒×3セット

部活動で鍛えられる体力を紹介しています。

補強運動(ストレッチ体操)



全学年共通のストレッチ体操。重点を置くところや正しい方法を確認します。継続することにより、体力の向上を目指します。



どの筋肉が動いているのか、図解します。

体力アップ実技事例集の活用

単元の特性を生かした補強運動を取り入れます。今年度の調査で結果がよくなかった「立ち幅び」に焦点をあてた補強運動に取り組んでいます。



3. 生活の振り返り

「運動習慣と体力」「生活習慣と体力」の関連を学習し、生活の中で体力を向上させる方法を学んでいます。

