

実践と振り返りで 体力向上

やないみなみ
山口県柳井市立柳井南中学校

全校生徒数	63名(男子32名 女子31名)		
全クラス数	4	教職員数	11名(内体育専科1名)
運動部活動	4	運動部活動参加率(全学年)	85.6%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			270人

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

「新体力テスト」とともに毎年行っている、運動習慣等の調査において、日常における運動時間がほとんど確保できていない女子生徒が30%近くいる現状が分かりました。また、その割合が毎年増加している傾向にあり、運動嫌いな生徒の増加が懸念されます。

2 取組の目的

- ①日常の体育授業においても振り返りを大切にしている。「実践」→「振り返り」→「課題や手立て・目標の設定」→「実践」を繰り返すことにより、技能はもとより、課題解決能力の向上にもつながると考えるためである。
- ②「活用シート」を活用することは、「新体力テスト」について振り返るのに適しており、2年生だけでなく1、3年生にも自作の活用シートを作成し利用することによって、より良い振り返りができる。
- ③「活用シート」を全学年で実施し自分の体力や生活について深く振り返ることで、運動不足傾向にある生徒の生活改善を図る。

取組の内容 (右ページも参照)

1 自分の正しい体力を知るために

(1) 意識的に「新体力テスト」に取り組ませる

- ①自分の運動能力や体力要因、運動特性を知り、自分の状態を把握して、日常生活に生かすことは大切です。「新体力テスト」の正しい測定方法の理解を図ります。
- ②記録用紙には、「昨年の自分の記録」「今年目標記録」「今年の記録」の3項目が1枚の紙に書けるようにしておき、個々に応じた目標記録をもつことによって、意欲的に「新体力テスト」に臨む動機付けを図るようにしています。
- ③測定当日は、測定に臨む心構えと、事故防止のためにウォーミングアップをしっかりと行った上で実施しています(持久走、20mシャトルランについては後日、保健体育の授業の中で実施)。

2 自分の正しい体力を分析するために

(1) 「活用シート」の活用

- ①本年度から新たに、「活用シート」を1、3年生用のものを学校内で自作し、自分の記録と全国平均や前年の記録とを比較させて、今後どのような運動をしていけばバランスの良い体力を身に付けることができるのかを

考察させています。

- ②自分の生活習慣についてどのように変えていけばよいか、「活用シート」の記入を通して考えていきます。日頃運動不足の生徒もバランスよく体を鍛え、生活を改善することで、できなかったことが少しでもできるようになる喜びにつながられます。

(2) 「新体力テスト」の分析結果の比較

「新体力テスト」の分析結果と、生徒自身が考察した結果とを比較させ、より良い改善策を考えさせます。

3 自分の体力をより良く伸ばすために

(1) 授業での活用

体づくり運動において、各学年で課題のある種目の補強運動を中心に行い、バランスの良い体力づくりに努めています。

(2) 部活動での活用

- ①「新体力テスト」の分析結果を部活顧問会議(文化部も含む)で検討し、各部員の体力や生活習慣の情報を認識した上で、練習や指導を行ってもらっています。

●工夫したこと

- ①1、3年生用にも自作の活用シートを使い、自分の体力や生活について考えさせることにしました。各項目の全国平均・総合評価基準表を1、3年生用に換え、自己記録を記入する円グラフを加えました。さらに「自己課題」「課題克服法」「日常生活の改善点や気を付けていきたいこと」の考察を書く欄を設けました。
- ②自作の記録用紙を使い、意欲的に目標をもって「新体力テスト」に臨みました。

取組の成果 (右上の表を参照)

- ①生徒の「新体力テスト」に臨む姿勢が、年々前向きになり、体力合計点が男女とも上がりました。
- ②自分の体力について考えることにより、苦手なことに前向きに取り組めるようになってきたと思います。
- ③生活についても振り返ることにより、改善しようとする意識が感じられるようになってきました。

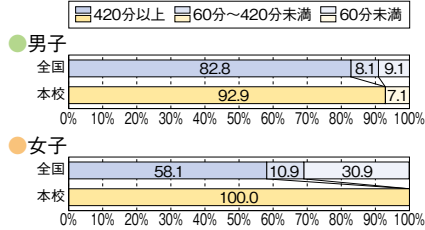
今後の課題

- ①本年度はじめて1、3年で「自作活用シート」を使ってみましたが、まだまだシートの改善が必要だと思えます。

●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)		39.5	44.2	53.7	58.1
総合評価(段階別)	A	0.0	6.3	0.0	70.0
	B	16.7	31.3	100.0	30.0
	D	41.7	25.0	0.0	0.0
	E	0.0	0.0	0.0	0.0
	AB-DE	-25.0	12.6	100.0	100.0

体力・技能・意欲

スパイラルの構築



質の向上



実践

目標や手立ての設定

振り返り



今年度の自分の記録から、気づいたことをまとめたり(上)、日常生活でどんな運動に取組ま、計画を立てたりします。(下)



グラフを見て気づいたことをまとめてみよう
 ・自分の記録が一番悪いが全国平均よりも上だった。→今年を目標にがんばりたい。今年も全国平均を参考にしよう。
 ・上は全学年の平均よりも上だった。記録も上だった。今年もがんばろう。
 ・今年もがんばろう。今年もがんばろう。今年もがんばろう。
 ・今年もがんばろう。今年もがんばろう。今年もがんばろう。
 ・今年もがんばろう。今年もがんばろう。今年もがんばろう。

スポーツテストを振り返って
自分の体力を正しく知ろう!

自作活用シート

⑤日常生活では、どのようなことに気をつけていけばよいのか考えてみよう。

毎日、寝前10分、腕立て10回 + 5回 + 5回、キック10回、開いたり100回、腹筋: 10回、背筋: 10回、20秒

毎日今すぐやってみよう。まずは歩くという事を新しく始めよう。これは上半身ばかり筋力アップではなく、下半身も筋力アップしよう。これは毎日やる。これらのトレーニングも忘れずに取り入れよう。毎朝やるようにしよう。

目標や手立ての設定



オリエンテーションの様子
正しい測定方法の理解を図り、去年の記録から、今年の目標をたてます。



準備運動



立ち幅とび

実際の記入例

スポーツテスト記録用紙

生徒氏名	3年 4番 氏名				
去年の記録	今年の目標	今年の記録			
持久走	4分00秒	持久走	3分50秒	持久走	3分34秒
シャトルラン	103回	シャトルラン	110回	シャトルラン	109回

持久走 去年の記録: 4分00秒
 今年の目標: 3分50秒
 今年の記録: 3分34秒

去年の記録や全国平均を参考に目標をたてます