

全校生徒が隔週毎日取り組む体力アップ15分で 自信もつける

青森県田舎館村立田舎館中学校

田舎館中学校の目的に「すべての生徒が達成感を実感できること」とある。保健体育の授業も清掃時間と並行して行われるステップアップタイムもこの目的を踏まえて行われている。

毎回の保健体育授業において、各生徒が自己評価しており、それを教員が確認してフィードバックをしていた。このことは生徒にとっては、授業のかかわりを自己評価し、目標を確認する場となっている。教員にとっては各生徒の進捗状況や達成感を確認でき、問題点を把握することに役立っている。体力アップのために体力測定の結果をもとに各自の課題を明確にして、具体的に何を強化するかを決め、ペアになって保健体育の授業に入る前に自主トレーニングをしている。これらはペアで行うことで、お互いに励まし合い、お互いの成長をともに喜ぶことを経験させている。授業には適度な緊張感があり私語がない。すべての生徒の集中力が高く指示をきちんと聞いている。その結果、一つ一つの動作に意欲が見られ、楽しみながらPDCAサイクルの中で上達していた。

田舎館中学校では、清掃時間を半分の生徒が体力づくりの時間として活用するステップアップタイムを設定している。これは生徒会組織の体育委員会を中心にして自主的に取り組まれている。1週間交代で、15分の時間を5日間続けて取り組み、曜日により内容が変わるメニューを行うため、1年間では相当な時間となる。

また、体力測定を1回のイベントで終わらせることなく、成果を定期的に確認する継続的な取組としていた。またその成果を公表し成績上位者のみならず、頑張っている者等も皆で称賛することで、「頑張ること」の意味を実感し、なんでも一生懸命に頑張る生徒を学校全体で育てていた。



多様な活動から運動の習慣化を図る取組

福島県石川町立石川中学校

石川中学校の運動に関する施設・設備は大変充実している。校庭は400mトラックが余裕をもってとれ、他に体育館、テニスコート、専用野球場、トレーニングコースがある。また、石川町の協力により町の武道館や温水プールも利用することができ、特に水泳の授業では、快適な環境の中で、ほとんど見学者がいない意欲的な授業が行われている。このように、恵まれた環境を授業や部活動に有効活用することが、生徒たちの「自然と運動やスポーツに親しむ習慣の形成」につながっているのではないだろうか。

石川中学校では、運動部活動が盛んであり、女子生徒の加入率は約90%（男子は100%）である。部活動については、技術指導だけでなく挨拶や礼儀を大切にすること等、人間性の育成にも力を入れている。

また、保健体育の授業でも「課題設定の工夫」、「運動学習場面の確保のための工夫」、「仲間とのかかわりについて」等、運動の楽しさを味わわせる工夫がされていた。特に授業では、場面ごとに運動のコツをワンポイントで伝えるようにすること、個に応じた課題を適切に設定することを心がけており、運動量を確保し、くり返し練習をすることで「できる喜び」を実感させていた。

石川中学校の教員の言葉に、「本気でやってみて味わうことのできる楽しさを味わわせたい。本気でやることの楽しさとは何かを考えさせたい。」というものがあつた。部活動や授業の中での、そのような教員の指導が生徒に伝わり、運動することが楽しいと思う生徒、運動やスポーツが好きな生徒が育っているものと考えられる。



生徒が楽しさを実感できる授業

山梨県中央市立玉穂中学校

玉穂中学校の保健体育の授業では、「10年後の自分」を意識した取組を行っている。体づくり運動、体育理論、保健学習を充実させることで、生徒が体を動かすことの必要性や今を大切にすることが将来の健康につながることを理解し、実技や毎日の生活を通して意欲を高めている。多くの女子生徒が「体育は大切だ」と答え、中学校に入学してから自ら進んで運動やスポーツをするようになったと話していた。教員のメッセージが生徒の心に響き、意識付けにつながっていた。

生徒たちに普段の生活で気をつけていることを聞くと、「体育の授業前日は早く寝るようにしている」「朝ご飯はしっかり食べる」「食べないと力が出ないよ」と笑顔で答えた。運動部に所属していない女子生徒も自主的に散歩やランニングをしている等、どの生徒も健康への意識が高い。これは、学校での指導のみならず、保護者の理解と協力の中で、生活習慣がしっかり定着している成果だろう。



また、達成感や爽快感が味わえる授業づくり、個に応じた指導、学校教育活動の中で声かけを意識すること等、当たり前のことをしっかりやることを常に大切にしている。このことは、生徒一人一人が明確な目標をもって授業に取り組む姿に表れていた。「体育は楽しい！」その理由について生徒は、「達成感がある」「友達とのかかわりでひとつになれる感じ」「他教科では指摘できないことも指摘し合える」と話す。教員と生徒の思いが合致し、みんなが納得する授業となっていることがうかがえた。

学校と地域が一体となった愛のある教育活動

長崎県平戸市立生月中学校

生月中学校は、保健体育授業・運動部活動等の体育的活動に加え、町民運動会・平戸ツーデーウォーク・いきつきロードレース・生月島横断駅伝大会等の地域の体育的行事に参加する教育活動が活発に行われている。それらの行事で、中学生にも活躍の場が与えられ、町民の皆さんから声援を受ける経験を得ている。このような経験から、運動が苦手でも嫌いにならずに、自ら運動するようになる生徒が多いのだろう。また、幼い頃から親しんでいる町民の皆さんの中から授業や部活動（剣道）の外部指導者を迎えていることから、学校と地域が一体となって生徒を愛し、一生懸命育てていこうという意思が伝わる。

学校全体として、吉田松陰の「学は人たる所以を学ぶなり（「教える」の語源は「愛しむ」。誰にも得手不得手がある。絶対に人を見捨てるようなことをしてはいけない）」の基本姿勢を目標にし、実践している。保健体育の授業は、その教えを具現化した授業のようであった。保健体育科の教員2名は、運動が苦手な生徒でも主体的に参加しやすいような授業づくりを一貫して行うことや、スモールステップでの成功体験を通して達成感を味わわせること等に特化していた。授業中、運動の得意な生徒が運動の苦手な生徒にアドバイスをしたり応援したりする姿や、運動が苦手でも何度も繰り返し練習を行う姿が多々見受けられた。これらは、教員の一貫した学び方の指導の成果だと考えられる。くわえて、学校で生徒とすれ違った時の生徒の素晴らしい挨拶、整頓された靴等、常日頃からのルール・マナー・エチケットに関する精緻な指導を感じることができた。



第7章 運動が苦手・運動しない女子をつくらないために