

生徒の主体的な活動を促し、 体力の向上を図る多角的な取組

しもつま
茨城県下妻市立下妻中学校

School Data

全校生徒数	570名 (男子282名 女子288名)
全クラス数	22クラス (内特別支援学級6クラス)
教職員数	42名(内保健体育科7名)
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	6名

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

本校は、県の「体力づくり優秀校」として過去5年間表彰を受けている。しかし、新体力テストの測定項目の具体的な数値を見ると、ここ数年は低下の傾向にある。その背景の一つとして、体育の授業以外で運動をする機会の減少が影響しているものと考えられる。

2 取組の目的

- ① 体育の授業の工夫改善を図り、生徒が主体的に体力の向上に取り組めるようにする。
- ② 栄養指導、保健指導の充実を図り、健康促進の視点から体づくりの必要性に気付くようにする。
- ③ 体育的行事を工夫し、学校全体で運動に親しむ雰囲気醸成する。

取組の内容

Do

1 保健体育科の授業の工夫改善

(1) 「キーワード」の掲示、話し合い活動の重視

体の動かし方のポイントとなる用語を掲示するとともに、ICT機器を活用した視覚的な情報提供を工夫する。それにより、主体的な話し合い活動を促し、体の動きへの理解を深める。さらに、生徒が客観的な運動観察の方法を身に付け、互いの運動へのアドバイスが効果的に行われるようにする。

(2) 体力の向上に向けた意識付け

新体力テストを実施する際に、種目ごとの個人の目標値を設定し、生徒の体力への関心を高めるとともに、体力の向上への意欲付けを図る。また、記録が上位の生徒や部活動名を掲示し、日常生活での取組が体力の向上につながることを意識できるようにする。

(3) 地域の特性を生かしたカリキュラム

冬季には、隣接している「砂沼」を横断する橋や公園、遊歩道を利用した長距離走(駅伝)の授業を展開する。

2 体づくりのための栄養・保健指導の充実

栄養教諭と連携し、学年の実態に合わせて「運動や学習と栄養の関わり」について授業を行う。また、部活動ごとに競技の特性に合わせた栄養指導を保護者同席で行い、家庭での食事の在り方について考える機会

を設ける。さらに、家庭部では、バランスの取れた食事のメニューを生徒が考案し、県主催の「つくろう料理コンテスト」に応募するなど、食に関する興味・関心を高めるようにする。また、それらの取組を全校生徒に紹介し、食の大切さを伝えていく。

保健分野では、養護教諭と連携し、「睡眠」や「歯と口の健康(歯磨き)」に関する指導を実施する。

3 生徒が主体となった学校行事の企画・運営

(1) 体育委員会主催「体力アップウィーク」

委員会では、新体力テストの結果の分析や課題について話し合い、その解決に向けて体力アップグッズを作成する。それらを活用し、昼休みに「体力アップウィーク」を実施することで、体力の向上を目指した運動の機会を提供できるようにする。

(2) 校内陸上競技大会

各学年で校内陸上競技大会を実施している。学級で話し合い、1人1種目を選択して競技に臨む。

(3) 県の事業「スポーツチャレンジ」への挑戦

「スポーツチャレンジ」種目の一つ、「連続8の字跳び」に学級対抗で挑戦する。各学級で練習計画を立てて取り組み、学校全体が盛り上がるようにする。

(4) 生徒会主催「部活動フェスタ」

小学校5・6年生の児童、保護者を対象に、部活動のよさや運動の特性を伝えるレクリエーション型の部活動見学会を実施する。

→ 工夫したこと

- ① 一人一人の生徒が自分の体力に合った目標値をもって新体力テストに臨めるようにした。
- ② 栄養指導において、家庭との連携を図り、食育の重要性を保護者と共有するようにした。
- ③ 体力に関する課題に学校全体で向き合う雰囲気をつくるため、生徒主体の活動を取り入れた。

取組成果の評価

Check

総合評価(A+B) - (D+E)が67.3%だった平成29年度に対して平成30年度は72.7%と大きく向上した。これは、A及びBの評価だった生徒の増加とともにDやEの評価だった生徒の多くに向上が見られたことが要因である。日々の取組の成果が新体力テスト

の結果に表れた。

今後の課題



今後も運動の必要性を感じることができるような活

動を学校全体で積極的に取り入れたい。また、体の動かし方を工夫したり考えたりすることができる授業を展開し、生徒が運動の楽しさをより実感できるようにしたい。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

体力の課題に生徒が主体的に向き合うことで、自分たちの力で自分たちの生活をよりよくしていこうという雰囲気が高まった。同時に、リーダーの育成にもつながった。また、運動が苦手な生徒

に温かく寄り添うなど、生徒同士が互いに尊重し合い助け合う姿が見られ、好ましい人間関係を築いている。これらが学級生活にも波及し、学校づくりに大きく貢献している。

1 保健体育科の授業の工夫改善

- 主体的な話し合い活動を促し、体の動きの理解を深める
- 客観的な運動観察の方法を身に付け、互いの運動へのアドバイスが効果的に行われるようにする

キーワードの掲示

ICT機器の活用

★動きのポイントが明確に!

具体的な表現で示されるようになった

体力の向上に向けた意識付け

自分の体力に合った目標値の設定

「掲示物の作成」

長距離走(駅伝)の授業の実施

地域の特性を生かしたカリキュラム

2 体づくりのための栄養・保健指導の充実

- 学級や部活動で栄養・保健指導を行い、体づくりに関する興味・関心を高める指導の充実を図る
- 家庭との連携を図り、家庭での食事の在り方について考える機会を設定する

運動部へのスポーツ栄養学

保護者同席で実施。食事のバランスや試合前後の食事内容について考える機会を設けた

学級への栄養指導・掲示物作成

栄養教諭による「学習と栄養の関わり」についての指導。食に関する掲示物作成

3 生徒が主体となった学校行事の企画・運営

- 体力に関する課題について学校全体で向き合う体力の向上プログラムを実施する
- 部活動のよさや運動の特性を伝えるレクリエーション型の部活動見学会を実施する

体育委員会主催「体力アップウィーク」

体力テストの結果を分析後、体力アップグッズを作成し、誰もが気軽に運動に親しむ機会を提供

「校内陸上競技大会」「連続8の字跳び」の実施

県の事業「スポーツチャレンジ」への挑戦。学級対抗で記録を競い合う

生徒会主催「部活動フェスタ」

生徒会と部活動主将会が連携し企画・運営。小学校5・6年生が参加