

夢と志を持ち、未来を拓く人間の育成 くさすが 西中

東広島市立西条中学校
生徒数 534人
TEL 082-423-2529

実践内容

実施目的

- 高い志を持ち、目標に向かってチャレンジする生徒の育成
- 自分の考えや思いを表現できる生徒の育成

実施内容

- (1)保健体育科の取組
- 補強運動の充実

授業開始時に行う準備運動の内容を、各学年の課題が克服できるように工夫した。また、実施する際には、トレーニングのように負荷を繰り返しかけるものは生徒の興味・関心や意欲が低下するため、仲間と楽しく体力が高められるような内容にした。

- 授業内容の充実

- ・投力向上のために

球技の授業を中心にバスケットボールやサッカーボールなどを使い、遠投に取り組んだ。また、投げる動作についてはソフトボールの授業を使って説明をした。

- ・敏捷性向上のために

ラダーを使い、細かいステップ動作など多様な動きを多く取り入れた。ステップに慣れてきたら動作を正確に、より素早くできるように取り組んだ。

- ・持久力向上のために

授業前にオリエンテーションを行い、得点や授業での取組方について指導した。学習カードを使い、ペアで周りごとの通過タイムを設定し、声かけをして、意欲を向上させるように取り組んだ。

- ・短距離走の記録向上のために

陸上の授業では、走り方のポイントを全体で確認した。また、体重がきちんと前にのる感覚をつかませるために、スキップをさせたり、前傾姿勢を作り、腕振りをさせたりした。

- (2)総合的な学習の時間での取組

組曲『西條』の練習を休憩時間や給食準備時間に行っている。生徒自らが率先して行うことが、体育の授業や普段の学校生活にも生かされている。

実施上で工夫したこと

○新体力テストを実施するにあたり、生徒に数値目標を設定させた。また、項目ごとのポイントを全体で確認し、どのようにすれば記録が伸びるかを生徒に考えさせた。

○新体力テストの結果が高かった生徒を項目別、部活動別に各学年の廊下に掲示するなどして、自分のめざす数値目標をもたせて前向きに取り組むようにした。

○新体力テストの結果を分析し、「学校だより」や「保健だより」を使い、生徒の現状と課題を保護者に伝えた。

主な成果

○生徒一人ひとりが自分の体力・運動能力に興味・関心を持ち、向上に前向きに取り組む姿勢が見られた。

○持久走や20mシャトルランは、持久力に課題のある生徒は嫌う傾向にあるが、授業内での取組をきっかけに体力の向上に対して意欲的な生徒が増えた。

○他の人と関わりながら授業を進めていく中で、相手のことを考えたり教え合ったりする場面では、称賛や喜び合う姿が見られ、活動意欲につながった。



敏捷性向上のために

ラダートレーニングに取り組んでいる場面



投力向上のために

球技の時間にキャッチボールをしている場面



持久力向上のために

1500m走のタイム測定に取り組んでいる場面



短距離走の記録向上のために

前傾姿勢と腕振りに取り組んでいる場面



総合的な学習の時間の充実

総合的な学習の時間組曲『西條』取組場面



組曲『西條』の練習風景

総合的な学習の時間組曲『西條』の練習風景

全校生徒における総合評価A Bの割合 (%) の推移

