

運動の日常化を通して運動に親しもう

呉市立蒲刈中学校

生徒数 18人

TEL 0823-68-0020

実践内容

実施目的

- 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動が好きな生徒を増やす。
- 基礎体力向上の日常化を図り、「動ける体づくり」に取り組む。特に、全身持久力、筋力を高めることに意欲的に取り組ませる。
- 新体力テストの体力総合評価(5段階)で、C評価以上の生徒割合を100%にする。

実施内容

- 1 運動に親しむ 保健体育科の授業**
 - (1) 毎時間の授業において、ランニング、ペアストレッチ、補強運動として「腕立て伏せ」、「腹筋運動」、「背筋運動」に継続的に取り組み、基礎的な運動能力の向上を図った。
 - (2) 「運動の楽しさや喜びを味わう体育」を目指し、生徒の実態に応じた授業の展開や内容の工夫をしている。創作ダンスの授業では、「ハロウィン」や「音楽隊」などをテーマとし、身近な音楽で自由に表現することで、体を動かす楽しさを味わわせた。
- 2 小中合同運動会**

全校生徒で取り組んだ「集団行動」や小学生と合同で行った「組立ダンス」、小中合同種目を通して、かかわり合い、高め合える仲間づくりと体力・運動能力の向上を図った。
- 3 運動の日常化**
 - (1) 運動部活動に全校生徒が所属し、活動している。
 - (2) 部活動開始前の運動を設定し、適度な負荷の運動の日常化、習慣化を図った。

- ・夏季には、部活動開始前に「腹筋運動」、「腕立て伏せ」、「バーピー」を20秒間、「20mダッシュ」、「ペットボトル巻き運動」を行った。
- ・冬季には、部活動開始前に「RUN-RUNタイム」を設け、1000mの距離を必ず走らせた。

4 個人目標の設定

- (1) 新体力テスト実施の際は、昨年度の自己記録を確認し、本年度の自己目標を設定させた。
- (2) 「RUN-RUNタイム」では、自己目標タイムを設定し、毎回、タイムをグラフに表すことで、自己の伸びを感じられるようにした。

5 保護者・地域との交流

- (1) 学校行事「親子レクリエーション」では、保護者を含む縦割り班や「親子対抗」でソフトバレーボールを行った。
- (2) 日々の取組の成果を発揮する場として、地域で行われる「とびしまマラソン」に参加させた。また、「とびしまマラソン」への生徒の参加は、生徒と地域の方との交流の深まりにもつながっている。

実施上で工夫したこと

- 保健体育科の授業では、異学年との合同体育を実施し、縦割りグループを活用した学習形態の工夫をした。また、生徒同士がかかわり合い、高め合えるように学習活動を工夫し、実践した。
- 新体力テストの結果について、項目別に男女の上位記録を「蒲中ギネス」として掲示し、運動意欲の向上を図った。
- 部活動では、集団づくりも兼ねて、キャプテンを中心に部活動単位で、サーキットトレーニングに取り組ませた。

主な成果

- 体力・運動能力の向上に伴い、自己の能力に自信が持てるようになってきた。また、どのような競技種目にも、挑戦しようとする意欲が見られ、部活動の大会で少人数であっても結果を残せるようになった。

- 保健体育科の授業や運動会などの異学年集団による取組で、生徒が積極的に運動に取り組むようになった。3年生の生徒は、他の学校行事でもリーダーシップを発揮できるようになった。また、生徒が互いにより良い人間関係を築くことができているため、授業に楽しみながら取り組むことができるようになった。



保健体育科授業での「補強運動」

基礎的な運動能力の向上を図るために、背筋運動を行っています



保健体育科授業「創作ダンス」

体を使って自己を表現することを楽しんでいます



小中合同運動会「集団行動」

仲間と協力して集団行動に取り組みました



学校行事「親子レクリエーション」

親子で球技の楽しさに触れました



夏季トレーニング「ペットボトル巻き運動」

手作りの道具で、腕の力や握力を鍛えます



冬季トレーニング「RUN-RUNタイム」

部活動開始前に長距離走を行います

広島県全体の総合評価A B割合 (%) との比較

