

新市中央中の新たな歴史をつくろう！

福山市立新市中央中学校
児童生徒数 413人
TEL 0847-52-5534

実践内容

実施目的

本校の一昨年度の新体力テストの結果において、県平均を上回った項目の割合は、男子50%、女子20.8%という状況であった。そこで、以下の3点を目標として設定し、生徒の体力向上に向けた取組を進めた。

- ①課題を克服し、体力の向上を図る。
- ②保健体育科の授業改善を通して、仲間と楽しく運動に取り組み、運動やスポーツへの意欲を高める。
- ③自己肯定感を高め、仲間とつながり、様々なことにチャレンジしようとする態度を育てる。

実施内容

1 保健体育科の授業改善

(1) 授業規律の徹底

話を聴くこと（体育座り、視線は前）、時間を守ること、移動を駆け足で行うことなどの学習規律を徹底することで生徒の運動学習時間を確保した。

(2) 継続して行う補強運動

授業の導入で、課題克服のための補強運動を継続して行った。グラウンドから校舎に上がる階段ダッシュなどの基礎的な運動だけでなく、授業で取り扱う運動種目に合わせ、各学年オリジナルのエアロビクスを行うなど、楽しく補強運動ができるようにした。

(3) 学習カードの活用

学習カードを活用し、運動のポイントを図や写真で示し、運動への理解を深めることができるようにした。また、毎時間、生徒に学習の振り返りをさせ、自己の反省を次時の学習に生かせるようにした。

(4) ICT機器の活用

器械運動等の単元では、ICT機器を活用して、生徒に実際の動きや模範の動きを見せた。動画や静止画を使って動きを比較することで、ゴールイメージを持たせたり、課題を明確にしたりした。

2 異年齢集団の活動（体育大会）

(1) 縦割り活動（力強い運動・ダンス）

全校で縦割り班を作り、3年生がリーダーとして、主体的に練習に取り組んだ。運動が苦手な生徒も仲間とアドバイスし合い、協力しながら活動することで運動への意欲が高まった。

(2) リーダーの育成

リーダー会を毎日行い、活動の振り返り、次への目標と課題を整理した。PDCAサイクルに沿って練習を積み重ねる中で、リーダーとしての自覚が高まった。

実施上で工夫したこと

- 生徒が一生懸命取り組むことのできる雰囲気をつくるとともに、授業のねらいを明確に提示し、目標をもって学習に取り組むことのできる環境づくりをした。
- グループ活動を多く仕組み、仲間同士で関わり合う場を設定した。
- 新体力テストに向けて、「全国平均値は、得点に直すと10点中4点～5点である。評価に直すとBかC、突破できないことはない！」と意欲づけた。

主な成果

- 1 体力の向上に積極的に取り組むことで、「一生懸命に頑張ることは大切なこと」と感じている生徒が増加した。また、褒められることに満足感を抱き、充実感を感じることができる生徒も増えた。
- 2 異年齢集団で一緒に活動することで、互いの「違い」を認め、相手を尊重し感謝する気持ちをもつ生徒が多くなった。授業中のマイナス発言もなく、運動が苦手な生徒も、仲間とかかわり合う中で、運動を楽しんで行うことができている。

- 3 3年生を中心に生徒が主体的に活動することで達成感を味わい、目標を持ち、計画を立てて行動することの大切さを学ぶことができた。生徒指導の三機能を重視した取組により、落ち着いた学校の雰囲気を作り出すことができている。
【生活アンケート】
「学校は安心して生活できる」
・平成28年度2学期 82.0%
↓
・平成29年度2学期 91.0%



授業前の補強運動

グラウンドから校舎に上がる階段ダッシュ 2回



準備運動 兼 補強運動

種目に合わせた、各学年オリジナルのエアロビクス

裏

年	組	番	名前
1	1	1	山田 太郎
1	1	2	田中 花子
1	1	3	佐藤 健太
1	1	4	鈴木 美咲
1	1	5	高橋 誠也
1	1	6	伊藤 莉子
1	1	7	渡辺 拓也
1	1	8	山崎 舞
1	1	9	中村 大輔
1	1	10	小林 結衣
1	1	11	藤田 悠太
1	1	12	松本 愛
1	1	13	清水 健一
1	1	14	山本 遥香
1	1	15	村上 隼
1	1	16	石川 莉奈
1	1	17	木村 大樹
1	1	18	水野 結菜
1	1	19	梶原 誠
1	1	20	斎藤 舞
1	1	21	高木 大輔
1	1	22	橋本 結衣
1	1	23	吉岡 悠太
1	1	24	山崎 愛
1	1	25	村上 健一
1	1	26	石川 遥香
1	1	27	木村 大樹
1	1	28	水野 結菜
1	1	29	梶原 誠
1	1	30	斎藤 舞

表

項目	達成状況	目標	達成率	目標に対するまとめ
1	達成	チームワークを高めよう	100%	
2	達成	リーダーの育成	100%	

振り返りカード

カードの裏に技能の写真やイラストをつける

項目	目標	現状
1	10点中4点～5点	達成
2	BかC	達成

目標を持たせる

新体力テストへの意識づけ



体育大会 縦割り活動

3年生がリーダーとなり、1、2年生を引っ張る



グループ活動

ホワイトボードでポジションの説明

全校児童生徒における総合評価A Bの割合 (%) の推移

