

「主体的に学び・考え・取り組む」
～生涯にわたる健康づくりのために～

広島県立広島中学校
児童生徒数 476人
TEL 082-491-0270

実践内容

実施目的
○体力（行動、防衛）の重要性を理解し、運動を通じた、生涯における健康づくりの方法を学ぶ。
○新体力テストにおいて、本校の課題であった、「握力」「50m走」「ボール投げ」において、全学年で県および全国平均を上回る。
○課題を分析し、課題解決に向けた運動について協働的に考え実践する力を育成する。

実施内容
1 保健体育科の授業
(1) 授業への心構えと言語活動の充実
・年度初めには毎年「学習の心構え」について指導。在学中だけでなく生涯にわたって健康を維持するための基礎を培うための授業であることを理解させる。
・授業の中で、体育係を中心に、生徒主体でリーダーシップを発揮させる場面を多く設定している。ペアやグループで考え、課題解決するために、言語活動を重視した授業を行っている。
(2) 補強運動
・ラジオ体操第二と補強運動は中高全学年で統一して行い、あわせて学年や単元などの違いにより別の補強運動を加える。
(3) ICT活用と言語活動の充実
・ICTにより、イメージと実際を比較し、その差を修正。ペア学習では敢えてICTに頼らずペアの動きを専門用語などの言葉や動きなどの非言語活動で伝えさせる。
(4) 体育理論の充実
・スポーツの有用性を理解させることで、スポーツに関わりを持ち、自主的に自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

2 部活動
(1) 運動と休養のバランス
・部活動休養日として、水、日曜日の2日間を設定し、運動と休養のバランスを確保。さらに時間が限られた中での活動であることを生徒に理解させることで、効果的で効率的なトレーニングや練習を行い、活動時間の短いことが高いモチベーションとなり、自発性へとつながる。
(2) 朝のトレーニングの自由化
・動機づけや部活動内の雰囲気づくりに加え、安全面の配慮は教員主導で指導した上で、朝のトレーニングを自由化することで、個人やチームの課題克服のために自主的に練習に取り組んでいる。
3 リーダーの育成と主体性を高める授業と学校行事
・リーダーによる運動会練習や縦割り対抗球技大会、授業での駅伝大会などの企画、運営、クラス練習などの取組により、スポーツを楽しむことの大切さを学ぶ。

実施上で工夫したこと
1 ラジオ体操は高校2年生が中学1年生に指導したり、運動会プログラムに盛り込むなど6年間の体育科授業で実施し、それぞれの運動の特性を理解させている。
2 体育理論の充実では、スポーツの意義や様々な関わり方を知り、運動が苦手な生徒に対しても、生涯にわたってスポーツに関わることで豊かな生活へと繋がることを理解させる。
3 駅伝大会では、体育理論での学習につなげて、スポーツをする側と支える側の両面から関わりをもたせることを目的として行っている。
4 部活動の充実により、体力はもちろん、挨拶や礼儀といった面でも顧問やキャプテンを中心に部活動ごとで取り組み、それらを学校全体へと普及させるねらいを持って指導を行った。

主な成果
1 運動が苦手な生徒でも、スポーツへの様々な関わり方を学ぶことで、スポーツに親しみを持ち、たとえ苦手な種目でも前向きに取り組むようになった。
2 体育的行事において、リーダー育成にも力を入れることで自己肯定感や自信へと繋がり、日々の授業においても主体的に活動するようになった。

3 部活動を週休2日にしたことで、活動時間は減ったものの、時間を有効に使い、より自主的に活動するようになった。朝のトレーニングは自由化することで、自らの課題に向き合った充実した活動ができている。
4 部活動の指導によって、挨拶などの生活面のメリハリができてきた。



全学年共通のラジオ体操第2
中、高6年間継続した取組としています



授業開始時の補強運動
学年や主運動に応じた内容に工夫しています



ICTを活用した体育理論の授業
運動やスポーツの有用性を学びます



体育科での駅伝大会
運動との多様な関わり方を体験します



縦割り対抗の球技大会
リーダーを中心に生徒主体で取り組みます



部活動の充実
限られた時間の中で効率的に活動しています

