

率先して取り組む体力づくり ～主体性を育む～

東広島市立松賀中学校

全児童生徒数	401名 (男子 193名 女子 208名)
全クラス数	11クラス (特別支援学級2クラス)
TEL	082-422-6277

1 課題と目的

- 生徒が自ら率先し、体力を高めていくことの価値を見出し、主体的に体力づくりに取り組めるようにする。
- 保健体育科の授業の充実とともに、部活動への積極的な参加を通して、日常的な体力づくりのための活動ができる。

2 主な取組の内容

①保健体育科の授業の取組

○準備運動の充実

準備運動にエアロビクスダンスを定期的に取り入れることで、体を動かすことへの意欲を高め、積極的な活動へつなげていった。

○体力を高めることの意義を理解できるようにするための工夫

学習内容に関連のある体力要素について理解したうえで、個々に合った負荷や回数にチャレンジできるような活動を取り入れた。

○体づくり運動の授業内容の充実

体づくり運動の授業では、自己の体力の状況から課題を発見し、解決する学習を行うことにより、体力を高めることへの必要性を感じ、学んだことを自己の生活の中で取り組んでいけるようにしている。

②主体的な部活動への取組

- 部活動が始まる前に、全校生徒が部活ごとに整列し、「松賀中スタンダード」等を唱和し、部活動を行うにあたっての意識の高揚につなげた。

- 文化部に所属している生徒も、活動の前にグラウンドをランニングするなど、体力向上への取組を行っている。

3 取組で工夫したところ

- 生徒が主体的に取り組めるよう常に毎時間の目標と振り返りを通して、自己の成長を確認し、取組への意欲が向上するようにしている。
- 各単元の特色に応じて、体力の必要性や高める意義などを考える場面や学習カードを活用して関連して高まる体力に関する知識を押しこめる場面などを取り入れるようにした。
- 主体性を育むために、話し合い活動や自己決定の場を多く設けるようにし、意欲的に活動に取り組めるようにしている。
- 意義や目的を明確にすることで全ての生徒が全力で新体力テストを行えるようにしている。

4 成果と今後の課題

- 新たに課題となった項目もあるが、全体的に数値が向上している。また日々の保健体育の授業での生徒の動きに変化がみられ、動きの高まりを実感することができている。
- 毎年多くの部が市内の大会や県大会などで好成績を残したり、中国、全国大会に出場したりするなど、部活動の大会において、成果として表れているため、生徒の自己肯定感が高まってきている。
- 生徒が中心となって取組を企画・運営する機会をもつようにし、自ら考え行動していく活動を増やし、さらに主体的な取組へと高めていけるようにする。



学習カードや作戦ボードを活用し話し合い活動を行っている場面



部活前集合を行い、部活動への意識の高揚に取り組んでいる場面



体力づくりの一環として、部活で取り組んでいる場面