

運動を楽しみと思える生徒の育成

「各自の課題となる体力」を高めるために

1.体力テストの現状と課題

各学年の体力テストの結果からそれぞれの課題を挙げると

- 1年生 柔軟性・筋パワー
 - 2年生 敏捷性・全身持久力
 - 3年生 筋パワー・全身持久力・スピード
- が課題であることが明らかになった。

上記の現状を踏まえて体力テストの結果から学校全体で特定の体力を高めることを目指すのではなく、生徒各自が来年の体力テストに向けて頑張るべきポイントを認識した上で授業に取り組んだ。

また、運動習慣に関しても特に運動部に所属していない生徒を中心に、授業外の運動習慣のない生徒が一定数いることが明らかになったので、授業における運動量の確保も目指した。

2.実施内容

(1) 実践 1 「教科体育での実践」

・様々な種目の経験

体育の授業でよく行われる種目だけでなく、ベースボール型のTボールやタグラグビー、陸上競技のジャベリックスローなど各学年さまざまな種目・競技を取り入れた。生徒たちは各競技の様々な動きを経験することができた。

・ICTの活用

マット運動やダンスなどの種目では、生徒たちがタブレットを活用し、動画の撮影や音楽の再生などその場に合った方法でタブレットを活用し、より意欲的に学習に取り組む生徒を増やすことができた。

・運動量の確保

各種目の授業において、終わった際に、多くの生徒が充実感や達成感を味わえるような授業を目指した。生徒の活動が止まる時間を極力少なくするために、導入から授業内容まで楽しみながら動き続けられるように工夫を行った。

(2) 実践 2 「教科外体育での実践」



【 体育祭 全員リレーの様子 】

本校の体育祭は、昨年度まではクラス全員で楽しみながら参加のできる種目が多く、中学生だからこその迫力のある種目なかった。そこで今年度の体育祭にはクラス全員でバトンをつなぐ全員リレーを導入した。

200mのトラックを50m, 50m, 100mに分けてクラスごとの作戦のもと走順を決め、取り組んだ。走る距離を一定にしないことで走ることが得意な生徒もそうでない生徒もそれぞれの走順で頑張ってクラスに貢献しようと頑張ることができた。また、生徒だけでなく教員の間でも当日までの練習の中でどうすれば生徒一人ひとりが活躍できるのか熱い議論が職員室でも繰り広げられていた。

当日は各学年の競技において白熱した競技が繰り広げられた。クラスの全員が協力して1つでもいい順位を取るために全力で走る姿が見られた。

3.成果と来年度に向けて

今年度の体力テストの結果から前年度との比較のあった2・3年生では、2年生よりも3年生のほうが前年度からの伸びが男女ともに確認できた。これは1年生から積み上げてきた授業での取り組みや部活動等での経験が生きている可能性がある。

授業外の運動習慣のない生徒たちが、授業の活動時間でしっかりと運動量の確保できる授業を今後も目指していきたい。