

学校番号 井郷中学校  
120 全校生徒数 470名  
(男子233名 女子237名)

# 主体的・対話的にかかわり合い、活気あふれる体育を 「スピード、敏捷性」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状と課題として、

◆20mシャトルラン、ハンドボール投げ、50m走、反復横跳び以外の種目は全学年ともに市平均を上回っており、筋力や柔軟性、瞬発力などの数値が高いことがわかる。

◆2年生は全体的に数値が高く、1, 3年生の数値の低い種目は男女とも共通している。

◆地域のスポーツクラブや運動部に所属している生徒と、全く運動していない生徒では、運動経験に大きな差がある。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として以下の3つをポイントに授業を行うことにした。

①ウォーミングアップ・ドリルとして、体力向上メニューを授業の始めに取り入れ、楽しくスピード、全身持久力、敏捷性を高める。

②ゲームを中心とし、かかわり合いの中で運動量を確保する授業を展開する。その中で、自分自身で課題を見つけることで、主体的に授業に臨めるようにする。

③リズムジャンプの実施と創作ダンスを単元として取り入れることで、普段活用しない筋肉を刺激したり、表現力を高めたりする。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践

◆生涯スポーツの観点に立ち、運動の楽しさを味わわせるとともに、運動の学び方を体得させ、自ら学び、自ら考える力を育てる。

◆準備運動やウォーミングアップで、体力アップドリルの活用、いろいろな種類の鬼ごっこや2人組のストレッチ、ラダートレーニング、しっぽとり、リズムジャンプなどを積極的に行い、仲間とかかわりながら、楽しく運動し、結果として体力が向上できるようにする。<3年ぶりの全校体育祭>

◆学習形態や教具を工夫し、かかわり合いの中で運動量を確保する授業を展開する。

◆学習用タブレットを積極的に活用し、自分や仲間の動きから気づいたり、考えたりできる授業を展開し、自ら課題意識をもって、運動に親しむことができるようとする。

### <ウォーシングアップ>



リズムにのって、楽し  
くリズムジャンプ



学習用タブレットで自分の演技を撮影し、仲間と動きの確認やアドバイスをし合う。

### (2) 教科外体育での実践

◆井郷地域にあるいさとスポーツクラブや中京大学と連携し、部活動支援や体育の授業補助に取り組み、多くの教員、指導者で生徒の実態に合わせた支援ができるようにしている。

◆令和4年度は3年ぶりに全校体育祭を実施した。全学年共通種目だけでなく、各学年で考えた種目もあり、生徒の出番が多くなったり、学年独自の競技が見られたりと教師も生徒も意欲的に体育祭に取り組むことができた。

### <3年ぶりの 全校体育祭>



各学年考案のオリジ  
ナル種目

## 成果と来年度に向けて

体力テストの結果を見ると、本校ではスピードと敏捷性の向上が課題である。年間を通して、授業の始めに体力向上メニューを積極的に取り入れたり、ゲーム中心に授業を進めたりすることで、運動経験を豊富に積ませたい。また、いさとスポーツクラブや中京大学との連携を継続しつつ、生徒が「楽しい!」「もっとやりたい!」と思える授業の工夫をし、進んで運動に親しむ態度を育てていきたい。