

運動の楽しさを味わう

「敏捷性・運動意欲」を高めるために

1. 体力テストの現状と課題

本校では、全学年において反復横とびの記録が市平均を下回っている状況が見られる。一方で、持久走の取組を通して持久力の向上は一定程度見られるものの、「走ること」に対して苦手意識をもつ生徒や、自主的に運動へ取り組もうとする生徒は少ない。家庭での運動機会の減少や、部活動の活動時間の制限などにより、日常的に運動に親しむ機会が不足していることが、生徒の敏捷性や運動への意欲の低下につながっていると考えられる。その結果、反復横とびの記録が伸び悩んでいると推察される。

2. 実施内容

(1) 実践1 「教科体育での実践」



【 マーカーの上をジャンプする様子 】

・多くの単元の導入段階において、敏捷性の向上を目的とした動きを取り入れたトレーニングを実施している。また、一斉に行うトレーニングと比べて、2人組や3人組で活動を行うことで、互いの動きを確認し合うことができるようにした。さらに、授業中の運動量を十分に確保するとともに、動きやルールを簡易化する工夫を行い、運動に苦手意識をもつ生徒も、意欲的かつ楽しく取り組めるよう配慮した。

・上の写真はバレーボールの授業の様子である。ウォーミングアップでは、音楽に合わせてマーカーの上をジャンプする運動や、じゃんけんを取り入れた鬼ごっこ形式でマーカーを奪い合う活動など、簡単で楽しみながら行える運動を実施した。

(2) 実践2 「教科外体育での実践」



【マラソン大会スタートの様子】

「走ること」に対する苦手意識をなくすための取組として、体育祭での全員参加型リレーとマラソン大会を取り上げ、生徒の自主性を育む実践を行った。

・体育祭

全員リレーは、学級対抗で学級全員が参加する種目である。体育祭の練習では、バトンパスの練習や走る際のフォームを意識した取組を行い、生徒が主体的に、また楽しみながら走る練習に取り組む様子が見られた。

・マラソン大会

マラソン大会では、生徒が走ることの魅力や楽しさを実感できるように、持久走の単元で走り方を学ぶ実践を行った。マラソン大会では、生徒が走ることの魅力や楽しさを実感できるよう、持久走の単元で走り方を学ぶ実践を行った。授業では、走るフォームや疲れにくい走り方を身に付け、ペアでのペース走を通して記録を測定したり、声を掛け合って励まし合ったりした。これにより、走ることに対する抵抗感を軽減することをねらいとした。

3. 成果と来年度に向けて

今年度も毎年実施している持久走の成果により、全学年で持久力が市平均を上回った。練習においても、個人の目標を明確にして練習に取り組んだことで、運動に対する意欲の向上も見られた。来年度も継続し、走ることに苦しいのではなく、楽しいと感じられるように体育の授業や行事を通して生徒へ伝えていきたい。