

## 自己の心身の状態に気づき、考え、行動できる生徒の育成

霧島市立国分中学校  
教諭 神崎 將照

### 1 はじめに

本校は、近くに総合運動公園や市民体育館をはじめ、大学、高校などがあり霧島市の文教地区に位置している。

現在の生徒数は529人で、素直で穏やかな性格の生徒が多く、落ち着いて学校生活を送っている。また、与えられた課題に対しては、確実に取り組む姿が見受けられる。

### 2 生徒の実態（R4年度調査）

- (1) 運動が「やや嫌い、嫌い」と回答した割合が男子において県平均を下回っており、そのうちの理由の5割は「保健体育の授業でうまくできないから」である。
- (2) 朝食を食べない日があったり、全く食べなかったりする生徒が全体18%である。7時間以上睡眠時間を確保している生徒について、女子は、県平均を下回っており、SNS使用時間が2時間以上の女子が69%である。

### 3 研究の仮説及び視点

本校は、「運動大好き“かごしまっ子”」育成推進事業推進校として、令和4年度から2年間、「自己の心身の状態に気づき、考え、行動できる生徒の育成～学校体育の充実及び家庭との連携を目指して～」を主題に据え、研究に取り組んできた。

#### (1) 研究の仮説

##### 《仮説1》

教科体育において、「**国中スタンダード**」(※)を生かした授業モデルを実践し、褒める活動を展開することにより、意欲的に運動に取り組み、自ら進んで体力づくりに励む生徒が育成されるであろう。

※ 授業改善に向けた国分中オリジナルの共通実践事項

##### 《仮説2》

教科体育の取組、教科外活動の取組(道徳・特別活動・部活動等)及び家庭・地域との連携を充実することにより、生涯にわたって自らの健康の保持・増進に対する関心が高まるとともに、体力向上への意欲も高まるであろう。

#### (2) 研究の視点

- ア 「国中スタンダード」及び体力テストの結果を生かした授業づくりと指導法の工夫・改善
- イ 校訓の一つである克己心に関連付けた道徳・特別活動の取組の工夫と部活動の

充実

ウ 家庭と連携した生徒の意欲を向上させる取組と運動の機会を継続的に確保する取組の工夫

### 4 研究の実際

- (1) 教科体育の指導法の工夫・改善についてア 授業モデルの作成と実践

※1 単位時間における授業モデル	
過程	生徒の活動内容
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 課題の確認</li> <li>○ 「国中体操」の実施(体力向上プログラム)</li> <li>○ スキルトレーニングの実施(各種目に応じた基礎運動)</li> </ul>
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 全体のめあてを基にした個人のめあての設定</li> <li>○ 学び合いの場、アウトプットの場の設定</li> <li>○ 個人のめあての共有</li> <li>○ ICTの活用</li> </ul>
終末	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ まとめの3分、自分自身の言葉で気づきをまとめる活動</li> <li>○ MVPの共有(褒める活動)</li> <li>○ ICTを活用した振り返り</li> </ul>

単元を見直す学習：課題の設定とその解決法の検討

#### 《授業づくりのポイント》

- ① 単元を構造的に捉え、「見方・考え方」を働かせて思考・判断・表現する場面のある授業
- ② 課題解決的な学習をデザインし、生徒同士の対話等を通じて、自らの考えを広げ、深める場面のある授業
- ③ 学ぶことに興味や関心を持ち、見通しをもって粘り強く取り組むとともに、生徒自らの学習を振り返って次につなげる場面のある授業

イ 「国中スタンダード」を生かした授業づくり

- (ア) 生徒を引き込む課題の提示
- (イ) 学び合いの場・生徒のアウトプットの場の設定
- (ウ) まとめの3分及びMVPの共有(褒める活動)

#### 教師編 《授業で勝負!!①②③, 実力アップ!!④⑤》

- ① 生徒を引き込む課題の提示
- ② 学び合いの場・生徒のアウトプットの場の設定(気づき・疑問・納得の「あいうえお」)
- ③ まとめの3分(生徒自身の言葉で、生徒自身でまとめる活動)
- + (プラス) 先読み声出し始めの1分(基礎基本の確認・前時の復習)
- + (プラス) 一問チャレンジ

【資料】国中スタンダード(教師編)

ウ 「国中体操」の作成と実施

体力テストにおいて、全国・県平均を下回る項目を向上させるとともに、1単位時間の運動量を確保するために、「かごしまの子ども体力向上プログラム」を参

考に本校オリジナル体操「国中体操」を作成した。内容としては、体力テストにおいて柔軟性や全身持久力が低いことを踏まえ、ストレッチ系の運動と、筋力アップトレーニング系の運動の構成とした。



【写真1】「国中体操」に取り組む様子

(2) 教科外活動との連携

ア 昼休みチャンピオン大会の実施

生徒が楽しく体を動かす時間を確保するために、生徒会保健部が呼び掛けをして、昼休みにチャンピオン大会を行った。



【写真2】昼休みチャンピオン大会の様子

イ ストレスマネジメントの実施

1日の始まりにリラックスした時間を確保するため、校内放送でヒーリングミュージックを流しながら、腹式呼吸や肩の弛緩運動を行った。

ウ リズム体操講習会（文化系部活動生を対象）及びトレーニング法実技講習会（運動部活動生対象）の実施

外部講師による指導により、体を動かすことの楽しさを知る良い機会となった。

エ 一校一運動の取組

学期に1回「体力アップ！チャレンジかごしま」測定会と1km走のタイムトライアル（1Kチャレンジ）を行った。

オ 「体力・気力づくり」に関する道徳授業の実践

(3) 家庭・地域との連携

ア 家庭との連携

(ア) 生徒会保健部の取組（メディア利用の実態調査）

実態調査の結果を学校保健委員会で保護者に発表し、メディア時間を運動時間に変えて体を動かすよう呼び掛けた。

(イ) 家族と共に取り組んだ夏休みの課題

家族と共に体力づくりに取り組む様子を動画で撮影し、ロイロノートに提出する課題に取り組んだ。家族と共に「国中体操」を行うなど、運動に親しむ様子が見られ、運動することに対する意識付けとなった。



【写真3】ビニールハウスで体力づくりに取り組む親子の様子

(ウ) 授業参観型の講演会（眼育講話、魅せる姿勢と言葉の力）の実施

イ 地域人材との連携

○ 地域人材の活用（食育講話・家庭教育学級）

地域在住の方を招き、保護者を対象にした食育講話やヨガ教室を開催した。体づくりや健康について、保護者の意識を高めることができた。

5 成果と課題

以下に示す図・表のとおり、「運動をすることが好き、やや好き」という生徒の割合が1割程度増加し、週当たりの運動実施日数も増えたことから、これまでの2年間の取組が、「自ら進んで体力づくりに励む生徒」の育成や健康の保持・増進、体力向上への意欲の喚起に多少なりとも寄与できたと考えている。今後も「国中スタンダード」に沿った授業づくりや、学校教育活動全体を通じた実践を継続することにより、「自己の心身の状態に気づき、考え、行動できる生徒の育成」に努めていきたい。

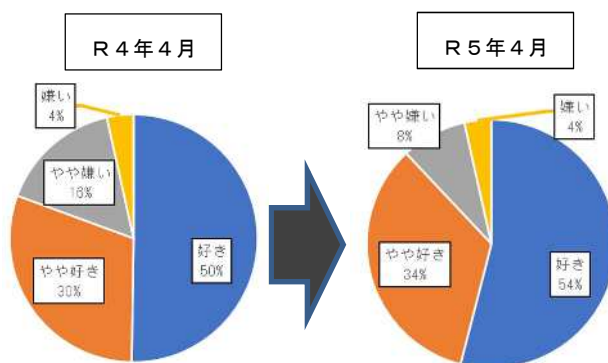


図 運動に対する好感度

表 運動・スポーツの実施状況

調査月・対象	令和4年4月 2年生 167名	令和5年4月 3年生 165名
実施割合		
週3日以上	60%	65%
週1～2日	17%	20%
月1～3日	11%	7%
しない	12%	8%