

【別紙様式2】

主体的に運動に親しみ、 体力の向上を図る生徒の育成 ～教科体育の充実と運動に親しみたくなる環境づくりを通して～

指宿市立南指宿中学校

全校児童（生徒）数	326人（男子155人、女子171人）		
全クラス数	12	教職員数	23人
運動部活動数	10	運動部活動参加率	51%

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

- (1) 運動能力は全国平均以上の種目が男女共に50m走の1種目であり、男女共に体力が低い傾向にある。

種目		握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座体 前屈 (cm)	反復 横跳び (点)	20m シャトル ラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅 跳び (m)	ボール 投げ (m)	体力 合計点 (m)
男子	全国	29.02	25.82	44.16	51.22	78.07	8.01	197.02	20.4	41.32
	自校	27.55	25.42	39.21	47.39	70.09	7.86	196.67	18.13	37.87
女子	全国	23.15	21.62	46.27	45.65	50.7	8.95	166.34	12.43	47.22
	自校	22.19	20.15	42.26	42.39	46.61	8.66	165.13	10.59	45.31

- (2) 「運動やスポーツが好き」と回答した生徒が男子54%、女子27%、「体育の授業が楽しい」と回答した生徒が男子63%、女子33%と全国平均を下回っている。さらに、「1週間の総運動時間が60分未満」と回答した生徒が男子8.9%、女子23%と男女ともに全国平均を上回っている。

2 取組の目的

- (1) 教科体育を充実させることで「運動やスポーツが好き」と答える生徒を増やし、主体的に体力の向上を図ろうとする生徒を増加させる。
- (2) 教科外体育や家庭及び地域との連携を通して、運動に親しみやすくなる環境を整えることで、1週間の総運動時間を増加させ、主体的に体力の向上を図ろうとする生徒を増加させる。

取組の内容

1 教科体育における取組の工夫

- (1) 学習課題設定前の「試しの運動」と展開後半の「学習成果の確認」に重点を置き、「生徒が自分自身の成長を実感できる」学習過程の工夫を行う。
- (2) 運動やスポーツとの「多様な関わり方を促す」対話活動を充実させ、運動やスポーツを「する」以外に「みる」、「支える」、「知る」といった多様な関わり方を促す工夫を行う。
- (3) 「体力の向上につなげる」準備運動の開発と実践を行い、より効果的な運動を継続して実施する。
- (4) 「運動の多様な楽しみ方を共有する」ために異学年交流の実践を行う。

2 教科外体育における取組の工夫

- (1) 生徒会保安部が主体となって「ストレスマネジメント」や「朝の全校ストレッチ」、「運動を通した学級内の交流活動」を朝の会や全校朝会、学級活動で実施する。
- (2) 学校図書館事務職員と連携し、「運動に親しみたくなる」学校図書館掲示の工夫を行う。また、全校生徒が通る廊下の掲示板上にストレッチコーナーを設置

する。図書室の机には読書の合間にできる簡単なストレッチの方法を掲示する。また、各学年の掲示板には南中体操の図解を掲示し、生徒がいつでも確認することができるようにする。

3 家庭や地域との連携

- (1) 「家庭で運動に親しむ環境づくり」として、家族と取り組むゴールデンウィーク課題や屋内で過ごすことの多い梅雨時期課題を実施する。
- (2) 家庭教育学級や学校保健委員会、保健だよりを活用して、保護者と共に生活習慣の改善を図る。
- (3) 生徒が主体的に運動に取り組める環境づくりとして、地域の方々の見守りの中、朝のランニングを継続する。

●工夫したこと

- ① 「試しの運動」と「学習成果の確認」を1単位時間で確実に行うことで、生徒自身、何ができ、分かるようになったかを振り返りで実感できるよう工夫した。
- ② PTA総会の際に、職員が保護者と課題や方向性について共有する時間を設定した。

取組の成果

- ① 「運動やスポーツが好き」と回答する生徒が男子66%、女子44%、「体育の授業が楽しい」と回答する生徒が男子74%、女子57%とそれぞれ向上した。「1週間の総運動時間60分未満」と回答する生徒が男子3%、女子15%と男女ともに減少した。
- ② 新体力テストの結果が令和5年度は50m走のみ全国平均を超えたが、今年度は50m走の他にも上体起こしや立ち幅跳び、反復横跳びでも全国や県の平均を超えることができた。課題であった長座体前屈に関しては、全学年で全国平均を超えることができた。

【新体力テスト結果の経年比較表】

☆県・全国平均以上 ○県平均以上 △県平均以下

R5⇒R6	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	20m シャトル ラン	50m走	立ち幅 跳び	ハンド ボール 投げ
現2年男子	△⇒△	△⇒△	△⇒☆	△⇒○	△⇒△	☆⇒☆	△⇒○	△⇒△
現3年男子	△⇒△	△⇒☆	△⇒☆	△⇒○	△⇒△	☆⇒☆	△⇒○	△⇒△
現2年女子	△⇒△	△⇒△	△⇒☆	△⇒△	△⇒△	☆⇒☆	△⇒△	△⇒△
現3年女子	△⇒△	△⇒△	△⇒☆	△⇒△	△⇒△	☆⇒☆	△⇒△	△⇒△

今後の課題

- ① 新体力テストの結果に種目の偏りが見られるため、今後も準備運動をはじめとする様々な運動を生徒の実態に合わせて工夫していく。
- ② 教科外体育の取組については、現在の取組が形骸化しないように、定期的に振り返りを行い、工夫・改善を続けていく。
- ③ 家庭及び地域との取組については保護者や地域の意見を積極的に収集しながら改善を図りたい。

1 教科体育における取組の工夫

(1) 運動やスポーツとの「多様な関わり方を促す」対話活動の充実について



球技においてタブレット端末を活用しながらチームの作戦を立てたり、リレーにおいてグループでフォームを確認し、バトンパス改善の話し合いをしたりするなど、「みる」、「支える」、「知る」といった関わりを促した。その中で、達成感や自己や他者の変容に気付くことができる場面を効果的に設定することを目指している。

(2) 「体力の向上につなげる」準備運動（南中体操）の開発と実践



毎時間行う準備運動をより効果的にすることで、特に本校生徒の課題である柔軟性を中心とした体力の向上を図った。また、生徒が主体的に取り組める雰囲気づくりにも心掛けた。

2 教科外体育における取組の工夫

(1) 生徒会保安部の取組



朝の全校ストレッチ

(2) 「運動に親しみたくなる」学校図書館や校内掲示の工夫



掲示したストレッチ本



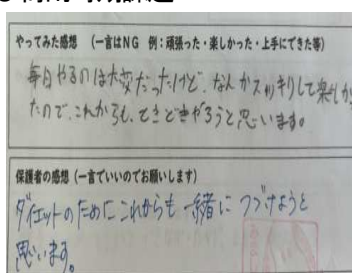
図書館の机上の絵



南中体操の図解

3 家庭及び地域と連携した取組

(1) 家族と取り組むGW及び梅雨時期課題



P T A総会で職員による家庭で取り組む課題の見本を示した。家庭での取り組み後、特に保護者から、肯定的な意見が多く寄せられた。

(2) 生徒が主体的に運動に取り組める環境づくり



始業前の30分程度の時間に長距離やリレー等の練習などの体力向上を図りたい生徒たちが集まり、体力向上に励んでいる。地域の方も見守りを行っている。

