

【別紙様式2】【体力向上推進校実施報告書】

研究テーマ

美ら島で育む たくましい「小宿っ子」  
～主体的に運動に取り組む生徒の育成を目指して～

奄美市立小宿中学校

〒894-0046

奄美市名瀬小宿2788

TEL 0997-54-8830

FAX 0997-54-8198

## 1 実施内容（計画、活動、対象、主な内容等）

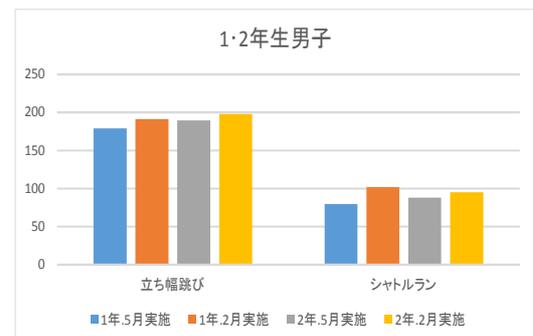
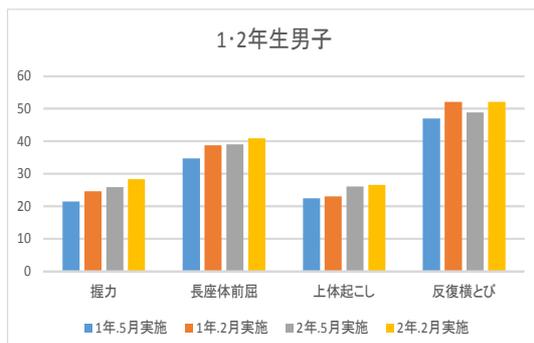
- (1) 学習指導の工夫
  - ア 生涯体育・スポーツの視点を重視した課題解決型学習を中心に据えた学習指導法の改善
  - イ 教科体育の授業の導入段階における「一校一運動」としての体幹トレーニングの実施
- (2) 運動機会の確保
  - ア 朝のランニングの実施
  - イ 昼休みの体育館やグラウンドの開放（学年ごとにローテーション）
  - ウ 全学年対抗クラスマッチの実施
  - エ 名瀬総合運動公園内のクロスカントリーコースを活用したロードレース大会の実施
  - オ 体育大会集団演技の発表に向けた上級生主体による自主練習
- (3) 家庭・地域との連携
  - ア 夏季休業中の各地域ごとのラジオ体操の実施
  - イ 地域行事（豊年相撲や舟漕ぎ競争への部活動生の参加）

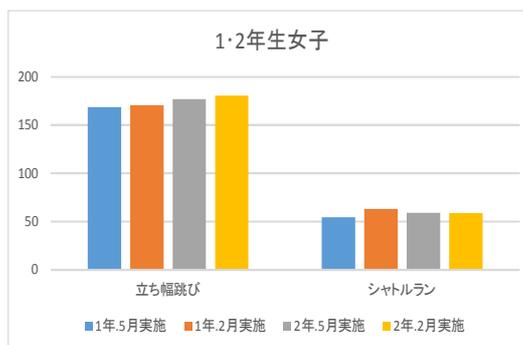
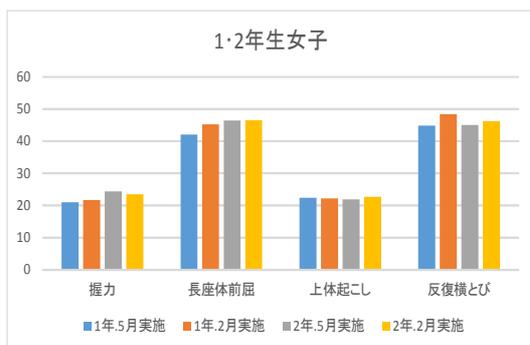
## 2 実施上で工夫したこと

- (1) 一校一運動のプログラムの検討と実施（ASA奄美スポーツアカデミーとの連携）
- (2) 地域人材活用（ASA奄美スポーツアカデミー）によるTT授業の実施
- (3) 朝のランニングの充実
- (4) 課題解決型学習の構築に向けたグループ・個人ノートの活用

## 3 主な成果

- (1) 教科体育において1単位時間の学習過程を確立することにより、生徒が学習活動内容を理解し、見通しをもって取り組むことができた。また、学習の振り返りを確実にさせることで次時の目標をもち、積極的に運動に取り組む姿が見られた。
- (2) 4月の体力・運動能力調査の結果を基に、生徒が自分自身の体力の実態から必要なトレーニング項目を選択させた。授業前にトレーニングを行うことで、体力向上に努めようとする意欲的な姿勢が見られた。また、2月に2回目のテストを行うことで、生徒自身が体力が向上したことを実感し、意欲化につなげることができた。
- (3) 昼休みの体育館及びグラウンド使用を学年でローテーションで開放することにより、運動に親しむ生徒が増えるなど運動の生活化が図られた。
- (4) 朝のランニングの取組により、1年生男子は持久力（シャトルラン）が伸びた。





## 4 実践の様子

### (1) 「一校一運動」の改善

従来の授業における補強運動は、全校生徒共通のプログラムを実施していた。しかし、運動の目的を生徒が理解できず、主体的な体力づくりになっていなかった。そこで、平成26年度は地域スポーツ人材を活用し、ASA奄美スポーツアカデミーの指導員と3分程度でできるトレーニングメニューを作成した。コーディネーショントレーニングを取り入れることにより、運動を楽しむ生徒が増えてきた。



ASAによるトレーニングの様子

### (2) 課題解決型学習に向けての指導法

各単元におけるグループ・個人ノートを作成し、本時の目標（めあて）を記入させることで、授業の見通しをもたせた。

また、授業の導入やまとめの段階で、グループや個人での課題を見付けさせ、課題解決に向けて相互にアドバイスする等、主体的に取り組む活動を展開した。この取組により、仲間と協力しながら、学習課題を解決しようとする態度が身に付いてきている。



作戦を立てて臨む試合の様子

### (3) 朝のランニングの取組

運動部活動生徒を中心に毎朝20分間のペース走を実施している。年度当初はペースについていけない1年生も持久力の高まりとともに、現在はほとんどの1年生が上級生に付いていけるようになった。場の工夫として、生徒の実態に応じて、自分に合ったペースで走ることができるような外周（500m）コースも設定した。

また、校内ロードレース大会（12月）前になると、部活動に所属していない生徒も積極的に参加する等、主体的に運動に取り組む姿も見られる。



朝のランニングの様子

### (4) 体育大会マスゲームの取組

体育大会におけるマスゲームでは、男子は相撲体操やエッサッサ体操、女子は八月踊りや小宿中音頭を行っている。本校の伝統として3年生が中心となり、昼休みに1・2年生に対して全体、個別指導を展開している。練習から体育大会の本番まで異年齢集団による充実した取組が見られる。本校のスローガンである「凜とした小宿中生」を具現化した姿であると保護者や地域の方々から評価されている。



体育大会でのマスゲームの様子

### (5) 地域との連携

- ア 夏休みのラジオ体操への参加
- イ 舟漕ぎ競走大会への参加
- ウ 豊年相撲大会への参加