

【別紙様式2】

運動する楽しさを実感し、意欲的に運動  
に取り組む生徒の育成

～学び合い活動を積極的に取り入れた授業の改善～

いちき串木野市立串木野中学校

全校児童(生徒)数	311名(男子151名 女子160名)		
全クラス数	12	教職員数	26
運動部活動数	7	運動部活動参加率	51.0%

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

(1) 体力・運動能力は全国平均以上の種目が男子1種目、女子4種目。男子生徒の体力が著しく低い傾向にある。

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(回)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ボール投げ(m)	合計得点(点)
男子 全国	2878	2589	4358	51.17	7945	801	19631	2024	4105
男子 自校	2684	2440	3794	5006	7458	812	19148	2180	3804
女子 全国	2338	2222	4620	4625	5392	888	16800	1264	4841
女子 自校	2353	2109	4564	4735	53.73	888	16980	1291	4885

(2) 授業の中で「目標をもって取り組んでいる」と回答する生徒の割合が23%を示し、なんとなく活動している生徒の割合が高い。

(3) 体育授業が苦手と回答する生徒は、仲間とのかかわりと運動技術の習得に関して困難を抱えている傾向にある。

2 取組の目的

(1) 新体力テストの分析から、毎時間の授業の中で、劣っている種目の補強運動を実施し、生徒の体力向上を図る。

(2) 学習目標を焦点化するとともに、振り返りの時間を確保し、目標をもって活動に取り組む生徒を育成する。

(3) 学習方法、学習形態、教材・教具及び発表方法の工夫を図り、「学び合い活動」を増やし、運動好きな生徒を育成する。

(4) 運動が苦手な生徒及び運動部活動に所属していない生徒に対して、運動に親しむ機会を提供し、運動に対する意識と体力の向上を図る。

取組の内容

1 教科体育の充実

(1) 体力向上の取組として授業導入時に「串中タイム(ラン+3～4種トレーニング)」に取り組む。また、3年間の体力変容一覧表を作成し、次回の体力テストへの意欲向上を図る。

(2) 目標を確実に提示するとともに、学習形態を工夫し、生徒同士が教え合う協働学習を積極的に取り入れる。お互いが教え合ったり補助したりする活動を実施する。また、思考を深める振り返りの場面で学習カードを活用し、思考を整理したり発表の準備に役立てたりする。

(3) 単元の導入段階で生徒の意識調査を実施し、生徒の思いや好奇心を大切にしつつ、学習課題の提示方法を工夫し、次の活動への意欲向上を図る。

2 教科外体育や運動機会の充実

(1) 「体力アップ! チャレンジかごしま」の「長縄エ

イトマン」を体育大会に取り入れ、学級で練習する。駅伝大会に向けて放課後自主的に参加できる「ランニングタイム」を設定し、積極的に運動することを呼びかけ、多くの生徒の参加を図る。

(2) 生徒主体で体育的行事を運営したり、練習を行ったりする機会を意図的・計画的に設定する。

(3) 長期休業中の運動不足解消や心身のリフレッシュを目的として「ストレッチタイム」を実施する。

(4) 学級活動の時間を活用し、「アイスブレーキング」や「長縄エイトマン」「エアロビクスダンス」に取り組む。

3 家庭や地域との連携

(1) 保健だよりや体育科通信を発行し、生徒の体力の実態や学校行事の取組等、保護者に対し運動の有効性に関する啓発を図る。また、長期休業中に取り組める運動を紹介する。

(2) 部活動生徒を対象に講師を招聘し、ストレッチや体幹トレーニングを紹介するトレーニング講座を実施する。

取組の成果

① 1・2年生は、男女とも新体力テストの数値の向上が見られた。全国平均を超える種目が増え、自らの体力に関心を抱く生徒が増えた。

	1年男子		1年女子		2年男子		2年女子	
	5月	10月	5月	10月	5月	10月	5月	10月
握力(kg)	2440	2548	2078	2051	2684	2719	2353	2277
上体起こし(回)	2216	2350	1943	2080	2440	2448	2109	2156
長座体前屈(cm)	3866	3954	4184	4333	3794	3905	4564	5098
反復横跳び(回)	4756	4947	4418	4691	5006	5148	4735	4794
20mシャトルラン(回)	5802	6350	4845	4709	7458	7481	5373	5325
50m走(秒)	862	826	897	884	812	780	888	868
立ち幅跳び(cm)	18560	18700	16982	16911	19148	19926	16980	17221
ボール投げ(m)	1904	1866	1212	1233	2180	2129	1291	1208
合計得点(点)	3332	3544	4506	4477	3804	4078	4885	5008

② 体育の授業に「目標を意識して取り組む」生徒の割合が87%を示し、目標をもって活動する生徒が増えた。

③ 96%の生徒が「体育の授業が楽しい」と回答し、80%の生徒が「スポーツ活動が楽しい」と回答した。

今後の課題

① 授業展開の中に指導方法の工夫を図り、より一層生徒同士が教え合う協働学習を設定するとともに、学習のしつこさを再度徹底することで運動への意欲を高めたい。

② 外部の人材を積極的に活用するとともに、ICT機器の効果的な活用を工夫することで授業の質を高めていきたい。

③ 運動の苦手な生徒に対してどのような手立てを取って意欲を向上させるかを検討・実践していきたい。

# 1 教科体育の充実に関する取組

## (1) 体力向上に向けた取組

自分の体力の様子を記録しよう

	体力 (kg)	up 宣言	上体起こし (回)	up 宣言	長座体前屈 (cm)	up 宣言	反復懸垂 (回)	up 宣言	20mシャトル (回)	up 宣言	50m走 (秒)	up 宣言	立ち幅跳び (cm)	up 宣言	心拍数+投 (m)	up 宣言
1年1回目	23.5		20		56		41		34		9.1		144		10	
1年2回目	28		20		55		43		47		8.7		164		15	
2年1回目	26		21		53		43		48		8.8		175		10	
2年2回目	26	+3	18	+5	50	+7	44	+10	51	+6	8.7	+0.3	147	+10	10	+3
3年1回目	25	+4	24	+2	56	+10	50	+6	52	+4	9.0	+0.2	176	+13	11	+5
3年2回目																

自分の体力のどのように変化しているか、どんな力を伸ばしていきたいかを記録していこう

1年	2年	3年
・20mシャトルランと立ち幅跳びのハンドボール投の点数が上がった。 私は一番シャトルランを伸ばしたいから持 ちたい。	・一年生の頃から長座体前屈がのびて いた。 ・ハンドボール投げは記録が変わってほ かなくて、あつてもいい。	・50m走、推しが落ちてしまっ ても、いつも自分の力に上りて きているのでこの調子で2回目はど れも伸ばしたい。

【3年間の体力変容一覧表】



プランク



ツイストクランチ

保体部生徒の説明を聞く  
生徒の様子

【授業導入時に行う生徒会保体部によるトレーニング】

## (2) 学び合いのための学習形態、学習カードの工夫

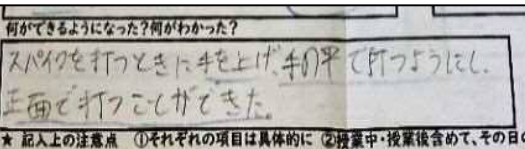


【グループ学習】



【ペア学習】

【単元課題】  
スパイクのミートをするにはどのような体の使い方をすれば良いだろうか



【学習カードの工夫】

★ 記入上の注意点 ①それぞれの項目は具体的に ②授業中・授業後含めて、その日の

# 2 教科外体育や運動機会の充実に関する取組

## (1) 体育的行事の取組



【生徒会による行事運営】



【学級対抗リレー】



【長縄エイトマン】



【クラスマッチ】

## (2) 学級活動や生徒集会等での運動機会の設定



【長期休業中のストレッチタイム】



【アイスプレーキング】



【エアロビクスダンス】

# 3 家庭・地域との連携に関する取組



【部活動生のためのトレーニング講座】



【保健だより】



【保健体育科通信】