

【別紙様式2】

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～

霧島市立国分中学校

全校生徒数	532名(男子 274名 女子 258名)		
全クラス数	22	教職員数	42
運動部活動数	12	運動部活動参加率	54%

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

- (1) 運動が「やや嫌い」「嫌い」と回答した生徒の理由の5割は「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の18%である。
- (3) 7時間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時間以上の女子は69%である。

2 取組の目的

- (1) 保健体育の授業では、毎時間の運動量の確保と振り返りの時間の確保、褒める活動の充実を図り、友だちとの関わりを増やすことで、できることの喜びを感じられる授業を展開する。
- (2) 学校・家庭の連携により、食事や睡眠の大切さを理解し、日常生活で実践できる生徒を育成する。

取組の内容

1 学校全体での取組

保健体育科だけの研究実践にするのではなく、全ての教育活動を通して、「褒める運動」を推進している。生徒一人一人の自己有用感を高めるため、教科の枠を超えた全職員での連携体制を構築する。

2 授業改善による取組

- 一単位時間の指導過程の作成
運動量を確保しつつ、保健体育の目指す資質・能力を育成するためのポイントを具体化し、共通理解・共通実践を行っている。

指導過程	共通実践項目
① 学習目標・課題の確認	本時の課題を可視化して提示することで授業の見通しをもたせ、生徒の活動意欲を向上させる。
② 国中体操	体幹や股関節、肩甲骨の可動域を広げることが意識するように声掛けする。
③ 活動Ⅰ・活動Ⅱ	課題解決に向けた活動Ⅰ(試しの活動)と活動Ⅱ(ポイントを明確にした上での活動)の時間を設定する。
④ 話し合い活動	生徒たちが主体となって課題解決を図れるように、活動Ⅰと活動Ⅱの間に「話し合い活動」の時間を設定する。
⑤ 振り返り	成果や新たな課題を共有し、各班でのMVPを理由も含めて決めさせる。
⑥ MVP発表	班ごとにMVPを理由も含めて発表させて、称賛する。

3 教科外活動の取組

- (1) 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う。
- (2) 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う。

4 家庭・地域との連携

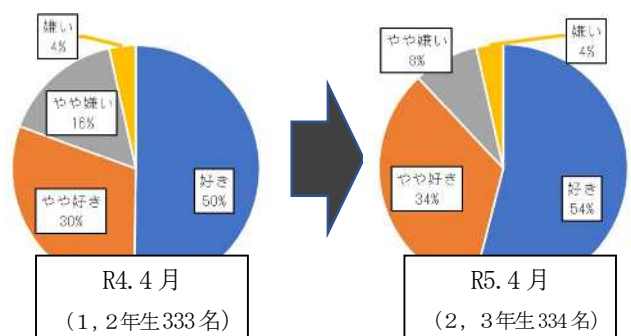
- (1) 生徒会保健部の取組(適切なメディア利用等)
生徒会活動の一環として、学校保健委員会でメディア時間縮減と運動時間の増加を呼び掛ける。
- (2) 家庭教育学級での取組(地域人材の活用)
講師として地域の方を招き、保護者を対象にした食育講話やヨガ教室等を開催する。

●工夫したこと

- ① ストレッチ系や筋力アップトレーニング系の運動を内容とした本校オリジナルの「国中体操」を作成し、授業で毎時間実施した。生徒の体力向上につながる重要な取組となった。
- ② 夏休み課題で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という課題に取り組みさせた。健康の保持・増進や体力向上に対する保護者の関心を高める有意義な機会となった。

取組の成果

- ① 「運動をすることが好き、やや好き」という生徒の割合が1割程度増加した。



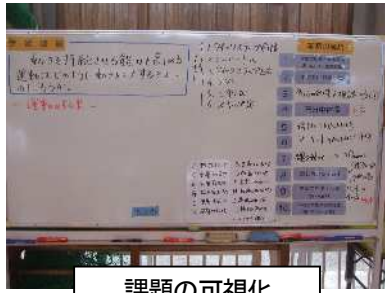
- ② 週当たりの運動実施日数が増えた。

調査年月・対象	R4. 4月 2年生 167名	R5. 4月 3年生 165名
実施頻度		
週3日以上	60%	65%
週1～2日	17%	20%
月1～3日	11%	7%
しない	12%	8%

今後の課題

- ① 「運動ができた」という結果に対する評価だけでなく、学習の過程を生徒同士が互いに称賛し合えるような手立てを講じる必要がある。
- ② 生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できるような能力を育成するため、日常生活において運動・栄養・休養の充実を常々意識付けるような取組を継続的にする必要がある。

1 授業改善による取組



課題の可視化



話し合い活動の様子



MVP発表の様子

2 教科外活動の取組



昼休みチャンピオン大会

“スリッパ飛ばし”



“コロコロコン”



ストレスマネジメント

3 家庭・地域との連携



地域人材の活用



メディア利用実態調査の実施

生徒会保健部の取組



学校保健委員会での発表

4 特徴的な取組



オリジナルの「国中体操」



家族で“国中体操”!!

まだまだ子どもには負けない!
お父さんとビニールハウスで筋トレだ!!



夏休みの課題