

主体的に学び・考え・取り組む ～生徒の意欲を引き出す授業づくり～

広島市立庚午中学校

令和元年度 体力づくり奨励賞 受賞校

全児童生徒数	741名 (男子 360名 女子 381名)
全クラス数	23クラス (特別支援学級2クラス)
TEL	082-271-0001

1 課題と目的

本校生徒の運動部加入率は63%である。内訳は男子が73%、女子が53%となっている。今年度のスポーツテストの結果は、全学年男女ともに全国平均と比較し全種目ほぼ同じであったが、3年女子の立ち幅跳びの結果は特に優れていた。

運動部加入率と新体力テストの結果から、本校生徒の運動に対する意欲は高いと考えられる。保健体育科の授業で、意欲を十分に引き出し運動動作の習得や体力の向上へと結びつけることが課題となる。

保健体育科では年間を通じて普段の授業において運動に意欲的に取り組み、自身の体力向上を目指す生徒の育成を目的とした。

2 主な取組の内容

①補強運動

ラジオ体操第二と補強運動は全学年で実施する。加えて学年や単元などにより、効果のある補強運動を行う。

さらに、自身の体を巧みに操作することが求められる器械運動では、柔軟体操に時間をかけ、十分に筋肉をほぐしてから授業を始める。

②ICTの活用

器械運動(マット運動)では、タブレットによる運動動作の撮影を行い、生徒が自身の動きを確認し、技の成功への意欲を持たせる。

③持久走(インターバル走)

1500m走のタイムをもとに4つのグループをつくる。各グループに1周ごとのタイム設定をし、走るペースをつかむ。

④ペア・グループ学習

運動が苦手な生徒や意欲的でない生徒に対して、ペア・グループに分かれ生徒同士で支援する場面を作る。

3 取組で工夫したところ

① 補強運動では、毎時間行うものに加え、種目の特性を踏まえて瞬発力や巧み性を重視した運動を取り入れた。その際、馬跳びはペアで行い、相手の能力に合わせて高さを変える。ラダートレーニングでは、技能が高い生徒が付き添い、助言しながら行うなどの支援することで、意欲的に取り組むことができた。

また、柔軟体操では、音楽をかけリラックスした状態で行った。伸ばしている筋肉を意識させることで、けがの防止に加え、可動域を広げるなど運動動作の習得ができた。

② ICTの活用では、大型テレビに生徒同士で撮影した技能に着目した動画を映し、全体で交流した。動画から技の成功に向けた視点を見つけるとともに、技の出来栄に対して肯定的な評価を促した。他者の運動動作を確認することで自身の運動動作の参考にした。

③ 持久走では、インターバル走を取り入れ、体力の向上を図った。走力のある生徒がペースメーカーを務め、一定のペースで走り、インターバルごとに先頭を変えるなどグループで協力して取り組んだ。皆と設定タイム内で走ることで達成感を感じると共に、ペースをつかむことで1500m走の記録更新につながった。

4 成果と今後の課題

生徒が種目の特性をある程度理解することができた。またグループワークを行い仲間の助言を受けたことで、技の完成に向けた努力や記録の向上にとっても意欲的な姿が見られた。

今後もペアやグループでの活動を取り入れるなどの授業内容の工夫を重ね、生徒自身が課題を見出し、それらを解決するための思考力を高め、実践力へとつなげていくことのできる生徒を育成する。



補強運動の様子(馬跳び)

ペアで能力に応じて跳ぶ高さを変える。



持久走の様子(インターバル走)

ペースメーカーに付いて走りペースを保つ。



器械運動(マット運動)の様子

補助役とアドバイス役に分かれて行う。