

【別紙様式2】

生涯にわたって運動に親しみ、心身ともにたくましく生きる生徒の育成～運動習慣育成の取組を通して～

湧水町立吉松中学校

全校生徒数	77名(男子39名 女子38名)		
全クラス数	4	教職員数	13
運動部活動数	5	運動部活動参加率	56%

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

運動を得意とする生徒と苦手な生徒の二極化が見られる。運動をしない生徒の割合は全国と比べ1.2ポイント高い。週3日以上の実施率は前年度と比べ、7ポイント下がった。また、1日における運動時間が1時間以上の生徒の割合は全国と比べ、男子が9.8ポイント低く、時間的にも少ない傾向がある。

2 取組の目的

- (1) 生涯にわたって運動に親しむことができるように運動好きな生徒を育成する。
- (2) 健康保持の充実を図る啓発や活動を通して、心身ともに健康な生徒を育成する。

取組の内容

1 運動面の取組

- (1) 動く楽しさ
 - ① 運動機会の確保～朝の運動～朝のランニングと体育館での運動を実施した。
 - ② 運動時間の確保～昼休みの体育館開放～雨の日に各学年交代で開放した。
 - ③ 運動時間の確保～歌声集会との連携～歌声をより響かせるために必要な体幹トレーニングを実施した。
 - ④ 様々な運動の体験～外部講師の活用～「スポーツ鬼ごっこ」の特別授業を行った。
 - ⑤ 様々な運動の体験～授業の実践～興味のある運動を選んで行う選択学習を取り入れた。
- (2) 分かる楽しさ
 - ① 外部講師の活用～身体づくり教室の実践～体幹を意識した姿勢づくりを行う身体づくり教室を実施した。
 - ② 地域人材の活用～ランニング教室の実践～校内持久走・駅伝大会の前にランニング教室を実施した。
 - ③ ワークシートの活用
思考を促す技能の図を多く取り入れた。
- (3) 伸びる楽しさ
 - ① 部活動との連携
体力テスト向上を目的にサーキットトレーニングを実施した。
 - ② 長縄エイトマン
記録向上を目指し、毎月継続的に実施した。

(4) かかわる楽しさ

- ① 準備運動
2人組のストレッチを多く取り入れ、かかわり合いを増やした。
- ② ワークシートの活用
チーム毎の目標や振り返りの欄、技能のできばえを仲間に評価してもらい欄などを作成し、協働的に学ぶ場を設定した。

2 保健面の取組

- (1) 生活リズムチェック
生徒会保健部がチェック表を作成し、アンケートを実施。結果を掲示し健康に対する意識を高めた。
- (2) 食育の推進
 - ① 残食を減らす取組
栄養教諭とのTT授業で栄養や食の大切さに関する学習を行った。
 - ② 「おにぎりの日」・「お弁当の日」の実施
栄養バランスを考え、食への感謝の気持ちを培うため、自力でおにぎりやお弁当を準備させた。
- (3) 講師による講話
歯の指導、血液教育、薬物防止教育を実施した。

●工夫したこと

- ① 本時における運動の4つの楽しさを説明し、その振り返りを行うことで、生徒がより運動の楽しさを意識し、実感できるようにした。
- ② 振り返りの時間に生徒のよかったところを具体的に認め、称賛する場面を設定した。
- ③ 運動が苦手な生徒でも運動が楽しめるように、ニュースポーツの道具を準備した。

取組の成果

- ① 運動が好きと答えた生徒の割合が72.0%から78.8%に増加した。
- ② 積極的な外部講師や地域人材の活用により、より意欲的に運動する生徒が増えた。
- ③ どの月も前年度に比べ、残食量が減少した。

今後の課題

- ① 運動結果等の掲示の推進
体力テストの伸び率やエイトマンの記録、外部講師や地域人材を活用した授業の様子の掲示を行い、より運動に関する興味・関心を高めたい。
- ② 見通しがもてるワークシートの作成
見通しがもてるよう、毎時間の授業のワークシートが単元毎で1冊になったものを作成し、活用したい。

1 運動面の取組

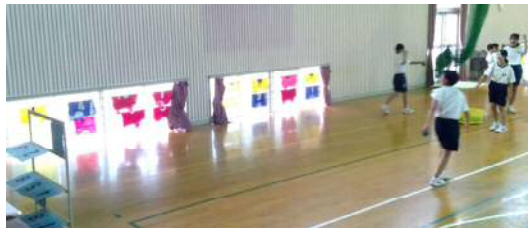
(1) 動く楽しさ



【歌声集会との連携】



【スポーツ鬼ごっこ】



【ニュースポーツの導入】

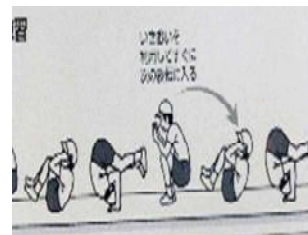
(2) 分かる楽しさ



【体幹を意識した姿勢づくり】



【ランニング教室】



【技能図の活用】

(3) 伸びる楽しさ



【部活動サーキットトレーニング】



【長縄エイトマン】



(4) かかわる楽しさ



【チーム毎の目標設定や振り返り】

★チームシート★
バレー部・バドミントン部
ボールを打つてみたいのでために技
ごのふりなことが大切だろろう。

練習の目標	練習の目標
練習の目標	練習の目標
練習の目標	練習の目標
練習の目標	練習の目標

学習日 (16) 月 (25) 日

【長縄とびにチャレンジしよう。】
初めての、これが、たけ、友達のを見て、できるよ、うに、
なった。まわれたら、うれしかった。

自己評価 (◎ 大変良い ○ 良い △ 努力が必要)

家紋的に練習に取り組むことができた	◎
仲間と協力してアドバイスし合うことができた	◎
安全に気を配って取り組むことができた	◎
技術の上達に向け工夫した練習ができた	○
技のポイントを把握できた	○
準備・片付けをすすんでできた	◎

友だちからのアドバイス
あしでジャンプして対こ

【仲間からのアドバイス欄がある学習シート】

2 保健面の取組

(1) 生活リズムチェック

65 朝日専攻コース

学年・クラスの日の生活時間	1年	2年	3年
30分未満	6人	3人	4人
30分～1時間	6人	10人	3人
1時間～1.5時間	9人	5人	6人
1.5時間～2時間	6人	2人	0人

夜寝る時間	1年	2年	3年
10時～11時	11人	10人	4人
11時～12時	10人	10人	10人
12時～1時	2人	1人	5人
1時～2時	0人	0人	2人
2時～3時	2人	3人	0人

【健康意識を高める掲示】

(2) 食育の推進



【おにぎり・お弁当の日】

(3) 講師による講話



【3年生、血液教室】