

【別紙様式2】

「子どもが体を動かしたくなる指導の工夫」

～「主体的・対話的で深い学び」のある活動を目指して～

南九州市立川辺中学校

全校生徒数	278名（男子139名 女子139名）		
全クラス数	10	教職員数	26
運動部活動数	12	運動部活動参加率	65.8%

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

「運動習慣についてのアンケート」によると、1日1時間以上体を動かす生徒（体育の授業を除く）は60%、土曜日や日曜日に体を動かす生徒は80%を超えている。

一方、1日の中で全く運動やスポーツをしていない生徒は5%、土曜日や日曜日に全く運動をしない生徒が15%である。

2 取組の目的

体力向上につながる取組を、体育分野と保健分野の二つの側面から教育活動全体を通して行うことで、生涯にわたって心身の健康を保持し、豊かなスポーツライフを実現できる生徒を育てることを目指す。

- (1) 体育分野においては、運動の楽しさや行い方を知り、進んで運動に取り組む生徒を育成する。
- (2) 保健分野においては、運動と健康の大切さを理解し、心身の健康増進のために進んで運動に取り組む生徒を育成する。

取組の内容

1 体力向上や運動への意欲化についての取組

- (1) 生徒が主体的に学習に取り組めるように、「学習目標の明確化」、「山場の工夫」、「学習のまとめ」を毎時間位置付け、1単位時間の授業の活性化を図る。
- (2) ラジオ体操第2や15秒間サーキット(腕立て伏せ・ピッチ・両足抱え込みジャンプ)を実施し運動量を確保する。また、ICT機器の活用で、技能の定着を図る。
- (3) 地域スポーツ人材派遣を活用する。「なぎなた」においては、基本的な構えや打突についての技能を身に付けさせ、特性を味わわせる。陸上競技(長距離走)においては、フォームを意識して走ることの大切さについて、専門性を持った地域指導者が指導する。
- (4) 校内数カ所に体力向上コーナーを設置する。握力やジャンプ力、投力等の強化に取り組めるよう道具を整備する。
- (5) 「体力づくり」の時間を朝の活動時間に設定し、全生徒が体を動かす機会をもてるようにする。
- (6) 各部活動が取り組んでいるウォーミングアップを相互に体験する「部活動ウォーミングアップコラボ」を行い、活動に役立てさせる。

2 健康に対する意識の高揚についての取組

- (1) 生徒会が6月下旬の全校朝会で熱中症対策講座を行う。
- (2) 栄養教諭による食の指導やがんサポートセンター講師による命の授業を通して、健康な生活に向けて意識の高揚を図る。
- (3) 生徒会や生徒指導部と連携し、授業中のやる気や集中力アップに役立てるため、毎時間正しい姿勢を呼びかける「立腰」の取組を行う。また、集会の途中で適宜ストレッチを行う。
- (4) 家庭教育学級では、取り組みやすいストレッチの動きを紹介し、保護者への意識付けを行う。

●工夫したこと

- ① 課題解決の場では、体格や経験の有無、技能の実態を考慮したグループ編成を行った。また、話し合いや教え合い活動が活発に進むように教師が積極的に問いかけ、発言しやすい雰囲気をつくった。
- ② 関節や筋肉の動きを意識させてラジオ体操第2を行わせた。15秒間サーキットは毎時間行い、運動量を確保した。
- ③ 地域指導者と連携し、示範の動き等を効果的に示し、技能のポイントをつかみやすくした。
- ④ 「部活動ウォーミングアップコラボ」では、1週間のスケジュールを事前に示し、生徒が主体的に取り組めるようにした。

取組の成果

- ① 課題解決の場で、生徒同士の対話が活発になった。
- ② 運動量の確保により、体力の向上を実感している生徒が見られ、運動意欲の高まりにつながった。
- ③ 地域指導者とともに授業を行ったことで、生徒が意欲的に知識や技能を学ぶ姿が多く見られた。特に武道に対する関心が高まった。

今後の課題

- ① 生徒同士の対話の充実のため、話し合いの仕方を身に付けさせ主体的に話し合う力を育てる指導の工夫を図る必要がある。
- ② ICT機器の利用には準備や使用に時間がかかる点を考慮し、活用場面を厳選する必要がある。
- ③ 健康教育の推進には、家庭や小学校とも連携し、啓発活動を行う工夫が必要である。

1 体力向上や運動への意欲化についての取組

(1) 1 単位時間の授業の流れ（南九州市スタンダードの活用）

過程	学習内容	指導上の留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 補強運動 めあての確認 	<ul style="list-style-type: none"> ラジオ体操第2 15 秒間サーキット (腕立て伏せ・ピッチ・抱え込みジャンプ) <p>学習目標の明確化</p>
展開	<ul style="list-style-type: none"> 課題の解決 	<p>山場の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> グループ編成の工夫 場の工夫 ICT 機器の活用 視覚的アプローチ 話し合い活動の工夫
終末	<ul style="list-style-type: none"> 学習の振り返り 	<p>学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 学習カードの活用 気付いた点の発表 保体ファイルの活用

<p>(2) 毎時間の補強運動の設定</p> <p>〔15 秒間サーキット〕</p> 	<p>(3) ICT 機器の効果的な活用</p> <p>〔柔道の授業でのポイントの提示〕</p> 	<p>(4) 地域スポーツ人材活用</p> <p>〔地域指導者による示範（なぎなた）〕</p> 
<p>(5) 体力向上コーナーの設置</p> <p>〔ロープウェースロー（投力強化）〕</p> 	<p>(6) 体力づくりの時間の設定</p> <p>〔朝のランニング活動〕</p> 	<p>(7) 部活動との連携</p> <p>〔部活動ウォーミングアップコラボ〕</p> 

2 健康に対する意識の高揚についての取組

保健指導の充実

<p>〔熱中症勉強会〕</p> 	<p>〔栄養教諭による食の指導〕</p> 	<p>〔立腰の徹底〕</p>  <p>立腰の功徳 十カ案</p> <ol style="list-style-type: none"> やる気が出る。 集中力が出る。 持続力がつく。 頭が冴える。 勉強が楽しくなる。 成績もよくなる。 行動が俊敏になる。 バランス感覚が鋭くなる。 内臓の働きがよくなる。 スタイルが良くなる。
--	---	--