

# 八王子市立川口中学校（2年目）



【校長】 鷺尾 仁      【生徒数】 323名      【学級数】 9学級

次の取組へ

研究テーマ 健康で活力ある学校づくりに向けた取り組み実践  
～9年間を見据えた体育健康教育の推進～

## 【課題・改善】

- ・武道以外で一人1台の学習用端末を活用した保健体育科の授業を設計し、指導のモデル（デジタル指導書）を作成すること。
- ・保健体育科の授業以外で運動に親しむ機会の設定として、昼休みの活用を検討する。
- ・「スポーツをすることが好き」な生徒の割合を高めるため、スポーツを楽しみと思える機会を作っていくこと。
- ・小学校との連携を強化していくこと。
- ・養護教諭や保健委員と連携して外傷者を減らすなどの健康教育を進めていく。

### 目標

- ・一人1台の学習用端末を有効に活用した指導を通して、生徒の運動や健康に関する「知識及び技能」を向上させる。
- ・「毎日、ときどき運動やスポーツをする」生徒の割合を80%以上にする。
- ・全学年において、「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の体力合計点が東京都の平均値を上回るようにする。

## 【成果】

- ① 「知識及び技能」及び「思考力・判断力・表現力等」の向上。  
⇒自己の課題を適切に把握したり、その解決策について適切に考えたりすることができる生徒が増加した。  
⇒運動の技能を身に付けたり、重要な語句を使用して適切に振り返りを行う生徒が増加した。
- ② 体力の向上  
⇒「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の体力合計点が全学年、東京都の平均以上となった。
- ③ 運動習慣の定着  
⇒「毎日運動する」生徒の割合が63.3%に向上し、「ときどき運動をする」生徒の割合が21.6%と合計して84.9%となり、昨年度より1.9ポイント向上した。一方、「運動をしない割合」生徒の割合は5.1%に下がった。
- ④ 小学生の体力向上と体育科の授業内容が充実した。
- ⑤ 脊柱側弯の疑いと熱中症になる生徒が減少した。

## 【実態・課題】

- ・「運動・スポーツをすることが好き」な生徒の割合は比較的高いが、運動・スポーツの実施状況の割合が低い。  
⇒生徒の運動・スポーツへの興味・関心を高める。  
・毎日運動する割合55.2%。時々運動する割合21.8%。運動をしない割合は11.1%。  
⇒運動習慣を定着できるようにする。
- ・小学校は主に巧みな運動に課題が見られた。  
⇒運動のコツについて小学校段階から指導できるようにする。

## 【取組】

- ① 一人1台の学習用端末を有効に活用して指導する。  
⇒デジタル指導書の活用など
- ② 多様な運動機会をつくる。  
⇒スポーツレクリエーション部の創設
- ③ 健康的な生活習慣を身に付けさせる。  
⇒養護教諭や保健給食委員会と協力した取組
- ④ 外部人材と連携する。  
⇒東京レクリエーション協会の指導者による部活動指導やオリンピック金メダリスト（柔道）による特別授業など
- ⑤ 小中一貫教育を推進する。  
⇒義務教育9年間を通じた、児童・生徒の体力向上や運動習慣の定着に向けた取組

## 【取組（詳細）】

### ○一人1台の学習用端末を有効に活用して指導する

生徒が、解説付きの画像や動画を見ながら運動のコツやポイントについて学ぶことができる「デジタル指導書」（学校独自で作成した生徒用デジタル学習教材）を作成し、それを使用して授業を行った。武道（柔道）の単元で作成した「デジタル指導書」では、柔道を専門とする元市立中学校長監修のもと、受け身、投げ技のコツやポイントを明確に示した。また、バスケットボールでは「デジタル指導書」を用いて、基本となる動きやボールを保持していないときの動きを明確に示した。また、毎回の授業終了時には、オンライン上に配布した学習カードに振り返りを入力させ、教員が即座に全員の課題を把握し、生徒一人ひとりに応じた適切な指導を行った。単元のまとめの段階では、生徒に、撮影した自分の実技動画などを基に、単元の学習を振り返らせ自己評価を行わせた。



柔道のデジタル指導書を活用し、学習に取り組む様子

### ○多様な運動機会をつくる



スポーツレクリエーション部の活動の様子

### ○外部人材と連携する

運動が苦手な生徒や運動を気軽に楽しみたい生徒に向けて、多様な運動機会をつくり、運動を習慣化させる取組として、スポーツレクリエーション部を令和元年度に創設した。活動日には、東京レクリエーション協会から指導者を招き、ひもでつながった二個のボールを投げて戦うラダーゲッターや、流行のポップスに合わせて踊るレクダンスなどの活動が行われた。楽しく運動する機会ができたことで、普段あまり運動をしない生徒の運動習慣の定着につながった。最近では、文化部の生徒がスポーツレクリエーション部と兼部して活動したり、運動部の生徒と一緒に参加したりするなど、活動が活発になっている。

### ○小中一貫教育を推進する

小中一貫教育グループ（中学校1校・小学校4校）の体育・保健体育部会の教員が集まり、中学校の保健体育科教員から小学校教員に向けた、体育の実技講習会を実施し、義務教育9年間を通して、生徒の体力向上や運動習慣の定着を目指した。

また、「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果を分析した。ここでは、小学校第5学年から中学校第3学年までの結果を対象に課題を把握し、小中一貫教育グループで今後取り組んでいく共通指導項目や実践について協議した。



小学校の教員にハードル走の実技講習会を行う様子

### ○健康的な生活習慣を身に付けさせる

保健体育科の授業だけでなく、養護教諭や保健給食委員会と連携して、健康的な生活習慣を身に付けさせるために様々な取組を行った。取組内容としては、①教室の湿度管理の徹底、②呼吸方法の学習、③熱中症予防授業、④長期休業中のトレーニングレポート、⑤「体力便り」の発行などが挙げられる。