

新宿区立牛込第一中学校(2年目)

【校長】 村上 利明
【生徒数】 126名
【学級数】 5学級



次の取組へ

【課題・改善】

- 走力以外の項目について
⇒体力測定の前項目を高められるよう、各測定項目に応じたトレーニングを保健体育の授業の単元毎に実施する。
- 健康に関連した取組の家庭に対する周知と協力
⇒家庭と連携し、日々の活動がより一層健康的になるような取り組みを考察する。
- ICT 機器の活用と運動量の確保
⇒ICT 機器の活用は、体力向上に必要な正しい知識や技術を振り返る際に有効であったが運動量を確保するために、授業計画の中で ICT 機器活用のねらいを明確にする必要がある。

目標

- ・「走る」ことに特化した取り組みを通して、走ることが好き・やや好きな生徒(80%以上)とし、東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査において、50m走のタイムを男女共に全学年、新宿区平均を上回ること。
- ・日常生活における生活習慣について、各項目において健康改善に向けた取組を継続して実施している生徒の割合(70%以上)を向上させること。

【成果】

- 「走りの学校」におけるプログラムを指導・実践したことで、講演前と比べて走ることが好きになった・少し好きになったと答えた生徒が79%になった。
- 「牛込一中元気大作戦」での講演をしたところ、講演前と比べて健康についての考えがとてども・だいたい深まったと答えた生徒が95%となり、昨年度から自主的に健康改善について取り組んだことがある・少しあると答えた生徒が83%(朝食、睡眠時間、携帯電話使用時間・スクリーンタイムの利用の時間)となった。
- 保健体育科においてICT機器を積極的に有効活用したことで、生徒が主体的に授業に取り組む姿勢が芽生えた。

【1年目における実態・課題】

- 令和5年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査において、50m走(秒)のタイムが令和4年度の調査では、男女ともに全学年東京都平均を下回っていたが、令和5年度(6月測定)は中1女子、中3女子は東京都の平均を上回った。
⇒「走りの学校」におけるプログラムと保健体育の授業を通して、記録の向上や短距離走の楽しさや喜びを味わわせることで、「走る」ことが好きな生徒を増やし、自主的にトレーニングする生徒を育成する。
- 生活習慣に改善傾向が見られた。それにより、どのような効果が表れてきたのかを生徒に還元する。

【取組】

1. 「走りの学校」におけるプログラム
・「走りの学校」における、走力向上のメソッドとトレーニングの実演並びに保健体育の授業時の導入場面でのトレーニング実践。
2. 「牛込一中元気大作戦」
・豊かな心や健やかな体を育成するための講演と、自分の体について知るという観点から、血糖値、背筋力、骨密度を測定。日頃、測定することのない、健康に関連した体の数値を知ることによって、健康改善に役立てた。
3. 保健体育科におけるICT機器の活用
・ICT機器を活用した学習の構築及び運用(具体的には、生徒への課題や実技テスト等を端末上で提出させ、教師によるコメントを追記し、学習活動を促した。)

【取組(詳細)】

1. 短距離走における基本的な動きや効率のよい動きの習得(体育分野)

今年度は昨年度の既習動作を踏まえ、トレーニング要素を重点的に取り入れ、自らの体力(走力)向上に向けたプログラムを実施した。

「走りの学校」におけるプログラムを通して、陸上競技が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを味わうとともに、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、仲間の考えや取組を認める、安全に留意するなどの態度を育んだ。



短距離走における、スタートダッシュのペア学習

2. 健康で活力に満ちた明るく豊かな生活実践「牛込一中元気大作戦」(保健分野)

昨年度の講義を踏まえ、一日元気に過ごすためには、「眠りのチカラ」が重要であることを理解した。

睡眠の質を向上させることで、心身ともに回復し、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実、記憶力等の学習効果も向上させることをねらいとした。

一日のパフォーマンスを最大限に発揮するために、本校では「よく食べ、よく寝て、よく運動」を心掛けてきた。



背筋力(左)、骨密度(右上)、ヘモグロビン(右下)を測定している様子

3. 保健体育科におけるICT機器【タブレット端末等】(活用分野)

保健体育科の授業におけるICT機器(タブレット端末等)の活用により、運動や健康についての興味や関心を高め、運動や健康等に関する課題を見付け、粘り強く意欲的に課題の解決に取り組んだ。さらに自らの学習活動を振り返りつつ、課題を修正したり、新たに設定したりして、仲間と共に思考を深め、よりよく課題を解決し、次の学びにつなげることができるようにした。

そして、ICT機器を活用し、筆記用具のように、自己や仲間の意見・考えを「いつでも・どこでも、見る・見直す・探究する・振り返る」を保健体育科の授業でも日常化させた。



生徒が保健体育の授業で作成した運動会のPRスライド