

## 東京都立本所学校（1年目）

【校長】 小山 克之      【生徒数】 753名      【学級数】 19学級



次の取組へ

### 【課題・改善】

・「運動やスポーツをすることにより、体力増進をはかる」普段、スポーツ（運動）をする習慣がないので、体育の授業を通して基礎体力をつける。  
 体育の授業のなかで、体力向上を計り、運動やスポーツを自主的に行う時間を増やし、知識を理解させる必要がある。

⇒全学年の授業の中で短時間に出来る補強運動を入れ毎時間実施する。

#### 目標

- ・来年のスポーツテストで1年生の記録向上（75%以上）（Dゾーンの生徒がどうかわっていかを計る）
- ・運動やスポーツをすることが好きな生徒（75%以上）

### 【成果】

- ① 1学年、全種目の平均点が向上した  
 ※体力テスト（令和5年度比）※目標
- ② 「運動が好き」の回答は現在 38%  
 次年度約 7%増加を目指す  
 ※体力テスト（令和5年度比）
- ③ 「スポーツに興味を持つ」の回答は  
 現在 68%（体育が好きである：そう思う、ややそう思う）次年度約 7%増加を目指す  
 ※体育科アンケート（令和5年度比）

### 【実態・課題】

・「体育が好き」の割合が比較的高いが、体力の低い生徒の割合が多い。

⇒生徒の運動・スポーツへの興味・関心を高める。

⇒運動習慣を定着できるようにする。

### 【取組】

- 授業（体育科）での取組
  - ・体育の授業の中で補強運動を必ず取り入れる
- 保健体育の2年生授業で年間を通して
  - ・課題研究を行い、プレゼンテーションに向け発表原稿を作成し全生徒がプレゼンテーションを実施
- 特別活動により生徒の意識を刺激
  - ・元プロバスケット選手を招き、選手時代のことから現在のダンススクールの経営までをキャリア教育に関連させて講話を実施

## 【取組（詳細）】

### ○体育実技の毎時間の補強運動の活用

体力増進の為、毎回の授業の中で、腕立て・背筋・腹筋・ジャンプスクワットを取入れ、自己の体重を支えられる体づくりを目指すことで、翌年の体力テストのスコア向上につなげる。



授業中の補強運動の一例  
（ジャンプスクワット）

### ○令和5年度の体力テストの記録を個人の端末に入力

学年担任との協力により、ホームルームで体力テストの記録を一人1台端末を使って入力

### ○保健体育におけるプレゼンテーションの活用



保健の授業における、  
プレゼンテーションの様子

- ・研究テーマを個人で決定し、課題研究計画書を提出
  - ・研究課題方法は、図書館にて文献及びインターネット（一人1台端末）で調査・研究を行いレポート作成
  - ・プレゼンテーションに向けた、発表原稿を作成
  - ・プレゼンテーション実施（聞く側は、評価表を記入する）
- ※プレゼンへの取組を通して思考力、判断力、表現力を養う

### ○特別活動におけるプロバスケットプレーヤーによる講演会

運動やスポーツとの関わりあるプロ選手の話聞くことにより、生徒自身に多様な関わり持たせ、スポーツをもっと身近なものにする。今後の生活に活力を持たせるため今後の将来を少しでも考えるきっかけを講演の中でイメージし、一流選手の話聞くことにより、健康に生活する大切さを身に付ける。



講演会の様子  
講演テーマ「Never too late」