

国分寺立第五中学校（１年目）

【校長】 田中 一郎
【生徒数】 4 1 6 名
【学級数】 1 2 学級



次の取組へ

【課題・改善】

- ・ 専門家から学んだことを保健体育科が継続して指導を行いつつ、最先端の情報に触れながら生徒に指導することで更なる意欲向上を目指す。(運動やスポーツをすることが好きな生徒が令和４年度の東京都生徒運動能力、生活・運動習慣調査結果で 86.1%)
- ・ 新体力テストにおける各種目のＴスコアの向上を図る。
- ・ 食習慣の見直しから起床、就寝時間等を含め様々な生活習慣を改善させ、規則正しい生活習慣を身に付ける。

目標

- ・ 運動やスポーツをすることが好きな生徒 9 0 % 以上を目指す
- ・ 自分の体力の現状や推移を理解し運動能力や意欲向上につなげる

【成果】

- ①一人 1 台端末を器械運動（マット運動）にて活用し、見本映像と自分の映像を同時に見比べ技能の改善へつなげる授業の展開
学習の振り返りににおいて運動に対して思考を深める生徒の増加（右記取組詳細参照）
- ②元プロ野球選手の専門的な技能とすべての運動技能に共通する視点「効率的に力を発揮するための脱力」について触れ、ソフトボールのみならず様々な運動において脱力を大事にとらえる生徒の増加
- ④自分の体力の現状や推移を理解し運動能力や意欲向上に繋げようとする生徒の増加(右記取組詳細参照)

【実態・課題】

- ・ 令和４年度の生活運動習慣調査によると「運動・スポーツをすることが好き」の割合が比較的高いが、運動・スポーツの実施状況の割合が比較的低い。また体力については全国平均と比べると低い状況である。

⇒生徒の運動・スポーツへの興味・関心を高め体力向上につなげる。

⇒生活習慣を見直しつつ、運動習慣を定着できるようにする。

【取組】

○授業（保健体育科）での取組

- ①一人 1 台端末を活用した映像撮影と分析の意見の共有化と習慣化の構築及び運用（5 月～）
- ②野球（ソフトボール）分野における専門性の高い外部人材を招聘した特別授業の実施（9 月）
- ③陸上競技（短～長距離走）分野における専門性の高い外部人材を招聘した単元の実施（2 ～ 3 月）
- ④自分の体力の現状や推移を理解し運動能力や意欲向上につなげる新体力テストを年 3 回（6 月、11 月、2 月）実施

※ 2 年目には新たな I C T 機器の試行、食分野における専門家を外部より招聘し、生活習慣～食に関する特別講義等を予定している。

【取組（詳細）】

①一人 1 台端末を活用した映像撮影と分析の意見の共有化と習慣化の構築及び運用

➡ 一人 1 台端末を活用した映像撮影と分析の意見の共有を授業において実施している。また、そこで学んだ内容を分野ごとに振り返らせることを Microsoft Forms にて行わせている。

映像撮影とそれに伴った自己の技能の分析を行った分野における振り返りに関して、多くの生徒が自分自身の技能に対して様々な深い考察をする姿が見られた。

これをきっかけに振り返りに関して多くの生徒が、自己の課題を多面的に捉え、その解決のために自己の運動に対してどのように取り組めばよいか深く考えるような変容が見られている。

②球技（ベースボール型）における専門性の高い外部人材を招聘した特別授業の実施

➡ 9 月に元プロ野球選手の米野智人氏を招聘し、「投げる」動作について実技を交えた講習を行っていただいた。

その中でソフトボールのみならず、すべての運動技能に共通する視点「効率的に力を発揮するための脱力」について触れた。このことによりソフトボールのみならず様々な運動において脱力に関する声掛けが生徒に伝わりやすくなり、運動能力の向上に結び付いている。

③陸上競技（短～長距離走）分野における専門性の高い外部人材を招へいた単元の実施

➡ 一般社団法人ふじさくらスポーツクラブ所属スプリント兼フィジカルコーチ山路和紀氏の招へいが決定。

最先端の技能や考え方に触れながら、運動の基礎としての体の動かし方から走りを見直し、運動能力や意欲向上につなげていく予定である。

④新体力テストの年 3 回実施

➡ 6 月に実施する全国体力・運動能力、運動習慣等調査や東京都統一体力テストの実施時のみならず、継続的に年 3 回実施することで現状や推移を理解し運動能力や意欲向上につなげることができている。

1. 今回のA、B分野の授業を終えて、自分が考える【成果】について記入してください。*

A 技の名称、行い方、関連して高まる体力（筋力、柔軟性、平衡性）を学習カードをよく読んだりして理解することができた。また、友達がやっている時は、その場に適したアドバイスを送れるように努力した他にも、マットを運ぶときには複数人で、その後マットを置いたら、協力して耳を中に入れることを意識してやった。前転・後転は、勢いを大切に、授業を重ねていくうちにできるようになった。
B 接転技群では、開脚前転、開脚後転をした。はじめての姿勢はあまり屈まず、少し膝を曲げる。そうしたら勢いがつくので、その勢いを利用して速く回ることが意識してやった。その結果、小学校の時よりも綺麗なフォームで、速く回ることができた。

2. 今回のA、B分野の授業を終えて、自分が考える【課題】について記入してください。*

A 後転であまり勢いがつかず、失敗してしまうことが多々あった。だから、腕などをうまく使って改善していきたいと思った。また、技中に小さい怪我などもしてしまったことがあったので、その面は安全についてよく考えられなかったと思う。これからの授業では、よく考えて行動したい。
B 友達に良いアドバイスを送ろうとしても、なかなか思いつかなかったり、先生が指摘してから「確かに」となってしまふことが多かった。だから、これからの授業では、先生のお手本と比べてみて、「ここは先生のより明らかに違うな。」とアドバイスをするにあたって視野を広げて考えていきたいと思った。

↑
Microsoft Forms にて実施している振り返りカード。第 1 学年器械運動（マット運動）の単元を学習内容によって A～E の分野に分けて学習。A は「単元の流れの理解と接転技群の理解と実践」、B は「接転技群の発展技の理解と実践」である。A、B 分野ともグループで撮影し合い、自分の技、仲間の技を改善する活動を行っている。



↑
元プロ野球選手米野氏を招へいし行われた特別授業の様子。アスリートからしか聞くことのできない貴重な話や実技を交えた指導から、その場限りのものではなく、継続して様々な運動に活かすことのできる体の動かし方や取り組む姿勢等について学んだ。