

大島町立第一中学校（1年目）

【校長】 牧野 英一
 【生徒数】 66人
 【学級数】 3（1）



次の取組へ

【課題・改善】

- ・運動が好きな生徒の割合を増やす。
 - ・運動に苦手意識を持っている生徒の割合を減らす。
- ⇒誰もが楽しめる運動を取り入れ、運動や健康の意識の改革を図り、学校教育全体を通して積極的に体力向上を目指すようにしていく。
- 《今後の展望》
- ◎運動が苦手な生徒でも取り組みやすい運動を取り入れた授業を行い、体力向上や健康に対する意識の向上を図ることで、運動の大切さを楽しみながら実感できるようにする。
 - ◎養護教諭と連携し、怪我の予防、運動と健康についての単元計画を立て、実践する。

目標

- ・運動やスポーツが好きな生徒「90%以上」
- ・週3回以上運動を自発的にしている生徒「90%以上」

【成果】

- リズムジャンプ専門指導員による特別授業
リズムジャンプを授業の準備運動や導入に取り入れ、ステップやフットワークの早期習得につながった。また、楽しみながら運動をしている生徒が増加した。
- 各種体育的行事への全生徒の参加
町の水泳大会、陸上競技大会、駅伝大会、カメラマラソンなど、町の体育的行事に参加させることで、「する」「みる」「支える」「知る」を体感させ、運動への興味・関心を高め、多様な運動の機会に触れさせることができた。
- ICTを活用した身体への理解の深化
ICTの活用により、自分の動きやフォームの分析をする生徒が増えた。また、生徒同士でアドバイスし合うなど、協働学習に主体的に取り組む生徒が増えた。

【実態・課題】

- ・週3日以上運動している生徒…78%以上
 - ・1日の運動時間が1時間未満の生徒…22%
 - ・運動することが好きな生徒…65%以上
- 【実態】
本校の生徒は運動習慣や健康意識は一定程度身に付いているが、運動することが好きな生徒がそれほど多くないと言える。
- 【課題】
本校では生徒の運動・スポーツへの興味・関心を高め、自発的に運動に取り組む生徒を増やす指導を行う。

【取組】

- リズムジャンプ専門指導員による特別授業
全生徒が取り組みやすく、運動量が十分確保できるリズムジャンプに全生徒で取り組むことで運動への興味関心を高めるように取り組む。
- 各種体育的行事への全生徒の参加
体育的行事や町の体育的行事に全校生徒で参加する。スポーツにおける3つの活動「する」「みる」「支える」「知る」を全生徒に体感させることで運動への興味・関心を高める。
- ICTを活用した身体への理解の深化
ICTを効果的に活用し、心肺機能や運動による心地よさを学ぶことで自らの身体を理解を深め、運動への興味関心を高める。

【取組（詳細）】

○リズムジャンプ専門指導員による特別授業

・講師の山本由枝様をお招きし、部活動の時間と保健体育の授業の時間にスポーツリズムトレーニングの「リズムジャンプ」に全校で取り組んだ。リズムに合わせてラインと呼ばれる線の上を跳ぶことで、楽しみながら運動能力の向上を図った。生徒はみんな楽しそうにトレーニングに取り組んでいた。ジャンプを行うことは運動神経の向上だけでなく、心理的にもよい影響があり、脳の発達にも効果的であるトレーニングのため、保健体育の授業の導入や部活動のウォーミングアップに取り入れている。また、運動会のダンスにも取り入れた。今後も継続して行っていくことで、効果を検証していく。



○各種体育的行事への全生徒の参加

・校内体育的行事（運動会、校内水泳記録会、マラソン大会等）や町の行事（水泳大会、運動会、駅伝大会等）に全生徒で取り組む。選手としてだけでなく、マネージャーや応援等で全生徒が参加する。そうすることでスポーツにおける3つの活動「する」「みる」「支える」「知る」のどれかを体感することで運動への興味・関心を高める。



○ICTを活用した身体への理解の深化

・ハートレートモニターを使用し心拍数や脈拍を測ることで、効果的な運動方法を学ぶことで、運動意欲や体力向上を図る。また、自分の運動の心地よいと思う心拍数を知ることで、生涯スポーツや健康増進に繋げていく。

・Ipadで自分のフォームを撮影し、客観的に自分の動きを見ることが運動技能の向上を図る。また、仲間同士でアドバイスしあうことで、友達のよさや改善点などを見つける活動を行っている。主体的で対話的な活動を促している。

