

瑞穂町立瑞穂中学校（2年目）

【校長】 森田 正男
【生徒数】 451人(1/31現在)
【学級数】 12+特別支援級



次の取組へ

【課題・改善】

生徒が「体育の時間だけで終わらない」運動習慣を身に付けるためには、授業の枠を越えたアプローチが必要だと考える。今後は、「自分の体を知る → 動かす → 楽しむ → 続ける」というサイクルを意識した授業を行っていききたい。

具体的に、①「身体理解」を深める学びの導入、体の仕組み・姿勢及び筋肉の使い方などを簡単に学べるミニ講義やワークシートの導入、② 苦手意識のある生徒への個別支援、成功体験を積めるような段階的な指導と自己評価や振り返りを通じて、成長を実感できる仕組みづくりをしていきたい。

【実態・課題】

全般的な生徒の実態として、運動習慣が減っている。さらに運動が得意な生徒と苦手な生徒が二極化してきている。

運動をする機会がある生徒は、部活動も含め、外部のスポーツクラブに通っていることが多く、継続しているスポーツ特有の動きはよくできる。一方、それ以外の動きは得意でないことが多い。

昨年度より、体育の授業中に、さまざまな動きを取り入れたウォーミングアップを行っている。しかし、細かなステップワークやバランス能力に課題がある。

自らの身体に関心を持ち、意欲的に様々な動きづくりに取り組めるようにしていきたい。

目標 運動の日常化 自らの体に興味をもつ

【成果】

体育の学習に対する取り組む意識が変化した。

今年は、授業の合間や終了後に身体操作について質問をする生徒が増えた。

その内容は、単純に「分からない」ではなく、自分にとって理想の形があり、その理想に近づくためには何が変われば良いのか、というものであった。

これは、得意、不得意に関係なく、もっと上手になりたい、体の動かし方を知りたいと思う生徒が増えたと捉えられる。

今年度は、部活動でも都大会出場や個人で表彰される生徒が多くいた。今後も自らの力を発揮できる生徒が増えることで、生徒全体の運動をする機会やきっかけが増えることを期待したい。

【取組】

体育の授業中に行われる準備運動の中に、柔軟体操や体幹トレーニングを意図的に組み込み、日頃からバランスに関するトレーニングを増やす。

当初は慣れない動きで上手にできなかったが、継続することにより正しい姿勢を意識し、体をコントロールできるようになってきた。

正しい姿勢は、全ての競技につながることを指導した。



【取組（詳細）】

○講習会の様子

体幹トレーニングⅡとして、スポーツトレーナーの木場克己さんを再度、講師にお招きし、2回目の講習会を行った。前回の復習も兼ねて、簡単な姿勢保持から難易度が高い内容をお願いした。2、3年生は2回目なので、1年生よりも良い姿勢を保つことができていた。それは、どこに力を入れたら、バランスが保てるのかということ意識できていたからで、前回の講習会の成果と捉えられる。講習会の前半は、左右差を無くすこと、転倒をしないこと、足を速くすることについてのトレーニングが行われた。



後半は、運動部に所属する生徒に対し、チューブを使ったレベルアップトレーニングが行われた。その後の質問コーナーでも、積極的な発言が多く、何人もステージに上がり、指導を受けていた。講師の先生からも、自分の体に対する意識が高い生徒が多いという評価をいただいた。

○トレーニング計画の作成（課題）

運動を習慣化するきっかけとしてトレーニング計画の作成を課題として出した。

＜テーマ＞

「あなたは、今年の夏休み 8 月 23 日(土)に、瑞穂町主催 20 kmマラソン大会(架空)に出場することになりました。大会まであと 7 週間です。20 kmマラソンで、ベストの記録を出すと仮定し、トレーニング計画を考えなさい。」

質問 1：現在の状況（自分の体力を分析する）

質問 2：8/23(土) 大会当日を、どのような状態で迎えようと思っていますか。

質問 3：トレーニング計画

大会に向けて鍛えるだけでなく、調整することも必要になる。運動、食事、休養をセットで考えることができるようになることがねらいである。

