

【別紙様式2】

学び合い、高め合う、保健体育指導の実践

～学び合い活動を積極的に取り入れた

授業改善の工夫～

薩摩川内市立川内中央中学校

全校児童(生徒)数	519人(男子256人 女子263人)		
全クラス数	17	教職員数	45
運動部活動数	14	運動部活動参加率	67%

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から

- (1) 全国平均を上回る項目が1年男女・3年女子で1項目、2年男女で2項目、3年男子で3項目と、体力が低下している。
- (2) 運動が好きな生徒は65%、週3日以上運動する生徒は68%で、運動に対する興味・関心や運動習慣に差が見られる。
- (3) 平日に朝食を摂る生徒が86%で、約7人に1人が朝食を摂らずに学校生活を送っている。

2 取組の目的

- (1) 学び合い活動を通して、「できた」という喜びを味わわせ、運動に関する興味関心を高める。
- (2) 学校全体で推進し、体力向上への意識を高める。
- (3) 家庭と連携し、家庭での運動習慣や食習慣の確立を図る。

取組の内容

1 運動への興味関心を高める学び合い活動の実践

(1) 地域人材の活用

地域スポーツ人材を活用した器械運動の授業を計画し、模範演技や専門的なアドバイスを通して生徒の興味関心を高め、主体的な学習活動を展開する。また、地域に根付いたスポーツにふれる機会として、ホッケーの指導者を招聘した授業を行う。

(2) ICTの活用

動きのポイントや注意事項を基に作成した映像資料をプロジェクター等で映し出し、全体で共有する。また、タブレットを活用し、動画撮影による動きや自己変容の確認、本時の振り返りなど、自他の気づきを促す。

(3) グループ活動の工夫

グループ内で明確な役割分担を行って活動させたり、ジグソー法(追究課題別話し合い活動)を取り入れたりして学び合い活動の活性化を図る。

2 学校全体での取組

(1) 体力アップデーの導入

毎週水曜日を「体力アップデー」に設定し、生徒会が中心となって運営する。朝の活動では、リモートでトレーニングの紹介と実践、運動習慣・食習慣の実態

調査を行う。また、昼休みは体育館を開放し、気軽に運動を楽しめる場づくりを行う。

(2) 各教科との連携

本研究の共通理解を図る場を職員研修の年間計画に設定する。また、全職員が体力向上に関わりをもつために、各教科でできる取組を検討する。

3 家庭との連携

(1) 運動習慣の確立

「プラス5分運動」の実践への呼びかけや「歩育」(徒歩や自転車での登下校)の推進を行う。

(2) 食習慣の確立

栄養教諭による食育講話、「朝食と体力」「朝食と体力づくり」の関係性の情報周知を行う。

●工夫したこと

- ① 学び合い活動を活性化させるために、グループを習熟度別、習熟度混合、体格別で編成し、課題の共有や多面的な気づき、技能習得など、ねらいに応じて活動に位置付けた。
- ② 学校全体の取組という意識を高めるために、研修係と連携し、長期休業中にも職員研修を行い、取組の報告と今後の活動の意見交換を全職員で行った。

取組の成果

- ① 2年男子4項目、女子3項目、3年男子5項目、女子4項目で全国平均を上回った。また、経年比較では、2年男女の50m走以外の全ての項目で令和2年度のTスコアを上回った。
- ② 「学び合い」を意識した授業改善の結果、運動への興味関心の高まりや、主体的・対話的に学ぼうとする姿が体力向上につながった。
- ③ 体力アップデーの導入や各教科での取組、家庭との連携で生徒が運動や食事のことにふれる機会や考える機会が増え、運動習慣や食習慣の改善が見られた。

今後の課題

- ① タブレットの活用は、「学び合い」に大変有効であった。より効果的な活用法について、研究したり、情報収集したりして、「学び合い」の活性化につなげていく。
- ② 2年男女50m走で成果が十分に表れなかった。結果を分析するとともに、現在取り組んでいる授業導入でのサーキットトレーニングの改善を図り、PDCAサイクルのもと、取組を継続していく。

運動への興味関心を高める学び合い活動の実践

(1) 地域人材の活用



【地域スポーツ人材の指導】



【高校教員のホッケー出前授業】

(2) ICTの活用



【プロジェクターを活用した一斉指導】



【タブレットを活用した学び合い活動】

(3) グループ活動の工夫



【段階別での場面設定】



【ジグソー法の活用】

学校全体での取組

(1) 体力アップデーの導入



【生徒会運営による朝のリモートトレーニング】



【昼休みの体育館開放】

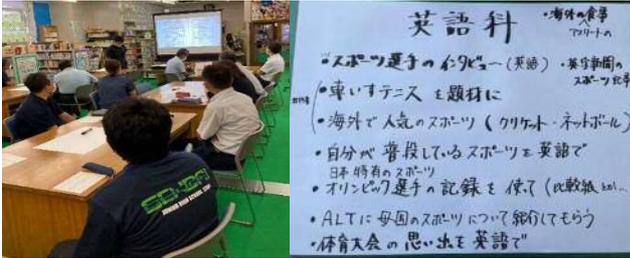


【運動習慣・食習慣調査】



【パラリンピックに関する授業（学級活動）】

(2) 各教科との連携



【職員研修での共通理解と各教科でできる取組の検討】



家庭との連携

(1) 運動習慣の確立

日	曜日	内容	詳細
21	水	筋力・柔軟性	壁けんすい x 50
22	木	筋力・柔軟性	ブリッジ・ぞうり
23	金	筋力・柔軟性	柔軟体操
24	土	筋力・柔軟性	柔軟体操
25	日	筋力・柔軟性	スクワット x 50、バテンス
26	月	筋力・柔軟性	Y字腹筋 10秒 x 20

【プラス5分運動の取組】



【歩育の推進】

(2) 食習慣の確立



【栄養教諭による食育講話】



【学校保健委員会での情報交換】