

【別紙様式2】

運動する楽しさや喜びを味わい、自ら体力向上に取り組み、運動習慣の確立を目指す生徒の育成～「体力向上プログラム」をもとにした授業づくりを通して～

鹿児島県立南大隅高等学校

全校児童(生徒)数	83名(男子38名 女子45名)		
全クラス数	3	教職員数	32
運動部活動数	6	運動部活動参加率	56.0%

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

アンケートの結果からスポーツへの興味や体育授業以外の運動・スポーツの実施状況については、二極化が進んでいることが分かる。また、生徒の新体力テストの結果を見ると、男子生徒は種目の半数近くがTスコアの50を超えている(9種目中7種目)が、女子生徒に関しては、Tスコアの50を超えた種目が少数(9種目中4種目)であった。体力を向上させる取り組みだけでなく、運動する楽しさや喜びを味わわせるための手立てが不十分であることも課題である。

2 取組の目的

- (1) 教科体育で運動する楽しさや喜びを実感させる授業改善を行う。
- (2) 学校全体で推進し、体力向上への意識を高める。
- (3) スポーツを「する」だけでなく、「みる」「支える」「知る」関わり方も大切にしながら学ぶことで、生涯にわたって豊かなスポーツライフを形成することができる生徒を育成する。

取組の内容

1 教科体育の取り組み

(1) 段階的な単元構成の工夫

生徒が運動について興味を持ち、楽しみながら学習できるように授業の見通しを持たせ、単元のゴールを設定した。ICT・ワークシート等も活用した。

(2) 学び合いの場の設定

可能な限りペアやグループを作り、スモールティーチャーとなる生徒を中心に学びを深めることで、運動することの楽しさや勝つこと、できるようになることの喜びを実感できる場を設定した。

2 教科外体育の取り組み

(1) 生徒会主体の体力向上プログラム

生徒会体育委員の生徒を中心に、授業の始めと授業の終わりに実施する運動やストレッチ等を考え、月毎に設定し毎時間取り組んだ。

(2) 「体力アップ!チャレンジかごしま」

今年度の体育祭にて「体力アップ!チャレンジかごしま」の種目でもある「長縄エイトマン」を実施した。

(3) 長期休業中の課題

長期休業中の課題として、体力テストの個票をもと

にトレーニング計画を立て、家庭での運動習慣の確立を目指した。また、体力向上プログラムに加え、競技観戦レポートを課題とし、「みる」というスポーツとの関わり方も促した。

3 家庭・地域との連携

地域スポーツ人材活用を利用し、国立法人鹿屋体育大学准教授の高井洋平先生に来校していただいた。体力向上に向けた運動の取り組み方や自宅で行えるトレーニングについて生徒へ指導していただいた。

取組の成果

- ① ペアやグループを設定し、スモールティーチャーとなる生徒を中心に活動をしたところ、生徒同士で教え合い、活動する場面が増え、運動することの楽しさや勝つこと、できるようになることの喜びを味わっていた。
- ② 教科体育の中で、生徒会体育委員の生徒を中心に考えた補強運動やストレッチを毎授業の始めと終わりに入れたことで、自ら運動に取り組むようになった。
- ③ 長期休業中の課題を実施した後のアンケート結果から、運動を毎日、もしくはほとんど実施した生徒は体力や筋力、柔軟性等が向上したと実感している。
- ④ 「競技観戦レポート」に取り組む中で、今まで知らなかった競技を知ることができたり、知っている競技でもさらに詳しくルール等を学ぶことができたことにつながった。
- ⑤ 体育館に掲示された新体力テストの結果から、生徒一人一人が自己の課題を把握し、明確な目標を設定したことで、運動に対する見方・考え方が深まり、運動を習慣化することの大切さに気付くことができた。

今後の課題

- ① 体育的行事や体育の授業において、運営や応援、審判など「する」以外の「みる」「支える」などの充実を図る。
- ② 家庭との連携をさらに図るために、学校保健委員会等でも取組について周知を行い、運動習慣の改善を目指す。
- ③ 大隅地区には国立大学法人鹿屋体育大学がある。本校も比較的近い場所にあるため、今後も地域スポーツ人材の活用を積極的に行い、生徒だけでなく学校全体で体力向上について取り組める方法を考えていきたい。

1 教科体育の取り組み

教科体育では、ペアやグループ活動を活性化させるために、習熟度別や習熟度混合にするなどグループ分けを工夫した。また、内容に応じてワークシートを取り入れ、個人の意見だけでなくペアやグループ内の意見を共有できるよう工夫した。

【ワークシートから】

ペアやグループの仲間から、たくさんの意見をもらったので、次時の練習で活かすことができた。



【ワークシート活用】

2 教科外体育の取組

教科外体育では、生徒会体育委員の生徒を中心に話し合いを行い、実践してもらうことで生徒主体の活動となった。また、長期休業中の課題についても、今後自ら運動習慣を確立するための手立てとなる課題を段階的に設定できるように内容について考え、工夫した。



【ラインタッチ (バレーボールコート)】



【体力アップ! チャレンジかごしま】

新体力テストを年2回実施していることもあり、校内ランキングや次回の目標を設定し、掲示した。目標も回数を重ねるごとに具体的になり、測定に向けた授業前の運動等も一生懸命取り組む生徒が増えた。



【体力テスト個人の目標】



【体力テストランキング】

3 家庭・地域との連携

地域との連携では、国立大学法人鹿屋体育大学准教授の高井洋平先生を招き、1・2年生の体育の授業内で体力向上に向けた運動やトレーニングについて指導していただいた。生徒がさらに学びを深められるように感想や学んだことを整理できるようワークシートを配布した。



【トレーニング指導】