

## 【別紙様式2】

# 豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力の育成

～課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて～

## 鹿児島県立鶴丸高等学校

全校生徒数	953人(男子519人 女子434人)		
全クラス数	24	教職員数	83
運動部活動数	19	運動部活動参加率	60.3%

### 取組時の課題と目的

#### 1 取組時の課題

- (1) 本校の部活動加入率は92%だが、他校に比べて文化系部活動加入率が35%と高い。そのため1日の運動・スポーツ実施時間が30分未満の生徒が全体の41%である。
- (2) 運動をすることは「好き」「やや好き」と回答した割合は86%だが、運動をすることが「やや苦手」「苦手」と回答した割合は45%である。
- (3) 体力に自信が「ない」と回答した生徒は40%である。

#### 2 取組の目的

- (1) 体育授業、運動部活動以外の時間で、自ら体を動かす機会をつくり、生涯にわたって運動に親しむ態度を身に付けさせる。
- (2) 自らの体力テストの結果を受けて、課題を見付け自分にあった体力向上プログラムを作成できるようにする。

### 取組の内容

#### 1 体育授業時の取組

- (1) 体育授業開始時に「体力向上マイ・プログラム」を7分間実施する。プログラム作成の流れは以下のとおりである。
  - ① 4人グループをつくり、「柔らかさ」「力強さ」「巧みさ」「持続力」の担当者を決定する。
  - ② 個々でICT機器を活用しながら「運動考案シート」に担当するねらいの運動を3～4種類考案し記入する。
  - ③ エキスパート活動として、各グループの同じねらいの担当者間で運動の紹介をする。
  - ④ ジグソー学習として、ホームグループに戻り、担当したねらいの運動を紹介する。
  - ⑤ 個人の課題に応じた「体力向上マイ・プログラム」を作成する。

#### 2 体育授業時以外の取組

- (1) 「知る」「みる」という観点から、パリオリンピック観戦レポートを作成することで、自己の適性等に応じた多様な関わり方を見つけるようにした。レポート作成の内容は以下のとおりである。
  - ① 「知る」観点から、観戦した競技において新たに知ることができた競技方法やルール等

- ② 「みる」観点から、観戦しての感想と今後どのようにスポーツに関わっていきたいか。
- (2) 令和7年度の体育祭において、「体力アップ！チャレンジかごしま」の種目である「集団連続長縄跳び」を実施した。短い練習期間の中でクラスごとに作戦を立て、クラス一丸となり生徒が主体的に取り組んだ。

#### ●工夫したこと

- ① 生徒が自分の課題を発見しやすいように、全学年の体力テスト実施日を年度当初に設定し、その後「体力向上マイ・プログラム」作成を5時間設けて実施するようにした。
- ② プログラムが1つの項目を高める運動だけにならないように留意し、2つ以上の項目を含め、総合的に体の動きを高めることができるようにした。また、毎時間の準備運動を兼ねる目的ではあるが、ストレッチ系は3分以内と決め、運動のバランスを考えさせた。
- ③ 当初のプログラムから体力レベルが向上している生徒もいることから、プログラムの見直しをする時間を設け、回数や場所、季節等に応じた内容に修正した。

#### 取組の成果

- ① 運動の行い方について調べることで、個人の体力レベルに応じた運動を知ることができた。また、個人で運動を選択して実施したことで、運動が苦手な生徒も意欲的に個々の体力向上に取り組むようになった。
- ② 現2年生の新体力テストにおける令和6年度4月と令和7年度4月の経年比較では、全種目男女ともに体力の向上がみられた。

#### 今後の課題

- ① 自らの課題を見つけ、運動プログラムを実施してきたが、ボール投げに関しては顕著な向上がみられなかったため、投動作につながる運動に取り組む必要がある。
- ② 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するために、体育授業時以外でも自宅でできる運動の実施や、高校卒業後も自ら体力向上を図るなど、運動に親しむ習慣を身に付ける手立てを講じる必要がある。そのため、さらに運動を好きにさせるための仕掛けが必要である。
- ③ スポーツビッグイベント以外でも、日頃からスポーツ観戦などに親しむ態度を育てる工夫が必要である。

