

夢や希望をもち、目標に向かって自ら学び、
仲良く、心身を鍛え自立できる生徒の育成
～生徒が楽しく、意欲的に運動に取り組むための

授業・環境・意識の改善～

全校児童(生徒)数	43人(男子25人 女子18人)		
全クラス数	5	教職員数	12
運動部活動数	1	運動部活動参加率	35.7%

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

- (1) 新体力テスト（八種目）で全国平均を上回っている種目が少ない。（2年男2/8・女3/8，3年男女0/8）
- (2) 運動する習慣が身に付いていない生徒が多い。（運動時間30分未満36%，運動週3日未満40%）
- (3) 運動が好きな生徒の中に、体力に自信のない生徒がいる。（運動が好き86%，体力に自信がない40%）

2 取組の目的

- (1) 教科体育において、個に応じた補強運動を取り入れることで、体力向上を図る。また、生徒が主体的に動きづくりに取り組めるように学習形態を工夫する。
- (2) 教科外体育において、運動する機会を設定したり、運動することの効果について知る機会を設定したりして、フィジカルリテラシーの向上を図る。
- (3) 地域・家庭との連携において、地域人材を活用したり、保護者の運動意識・習慣を改善したりすることで、生徒を取り巻く環境の改善を図る。

取組の内容

1 教科体育の充実

(1) 個に応じた補強運動

体力テストの結果から、個々によって体力要素の課題は違う。そこで、それぞれの課題に応じた補強運動を選択させ、準備運動等で取り組んでいる。

(2) ICTの活用

タブレット端末を活用し、動画を撮影して動きを確認したり、模範動画と比較したり、振り返りを共有したりして、身体の動かし方や授業内容の多面的・多角的な理解につなげている。

2 教科外体育の充実

(1) 生徒会の取組

毎週水曜日の朝、全校ランニングを実施。また、学期一回伊中オリンピックを開催し、一か月間の朝ラン周回数を学年ごとに競っている。また、週一回全校遊びの日を昼休みに設定し、全生徒が運動に親しむ機会を提供している。

(2) 啓発の工夫

学校日より等を活用し、「運動するよさ」を定期的に発信している。また、校舎内に「運動大好きコーナー」を設け、目指す姿や体力テストの結果の「見える化」を図ったり、握力測定器具を置いたりしていつでも計測できるようにしている。

3 家庭・地域連携

(1) 家庭連携

家庭教育学級でヨガ教室を開いたり、公認スポーツ栄養士を招いての食育教室を開いたりして、運動の効果について学ぶ機会を設定している。また、月一回、親子で運動に取り組む「親子チャレンジ」を実施し、自宅での運動機会・親子時間の確保を図っている。

(2) 地域連携

地域スポーツ人材を活用したり、校区コミュニティ協議会と連携したりして、運動する魅力や技術について学び、運動機会の増加につなげている。

●工夫したこと

- ① 新しいことへの取組より、すでに取り組んでいることを改善したり、取組が不十分なことを再度活性化させたりすることに重点を置いて取り組んでいる。
- ② 生徒のフィジカルリテラシーだけでなく、保護者のフィジカルリテラシーも高められるように啓発の仕方や親子での取組の工夫を図っている。

取組の成果

- ① 多くの種目で記録の伸びが見られた。

前年度からの記録の伸び(※全国平均100)				
	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
握力	105	89	105	113
上体起こし	109	90	111	103
長座体前屈	113	100	95	104
反復横跳び	98	100	106	115
20mシャトルラン	96	88	117	122
50m走	100	100	105	106
立ち幅跳び	104	95	97	106
ハンドボール投げ	84	83	90	107
合計	104	90	108	117

- ② 運動の実施状況が「週3日以上」の生徒が87.5%（前年度62.5%）、体育の授業が「楽しい・やや楽しい」が95.8%（前年度75%）と大きく数値を伸ばすことができた。

今後の課題

- ① 種目別伸長の結果から「巧緻性」や「瞬発力」に課題がある。鍛えたい能力に適した運動や、運動が苦手な生徒への効果的な手立てについて検討していく必要がある。
- ② 校区内に生徒が体を動かせるような場所が少ない。また、生徒数も少ないため休日生徒が外で遊ぶ姿もほとんど見られず、体を動かす楽しさを味わえていない生徒が多い。

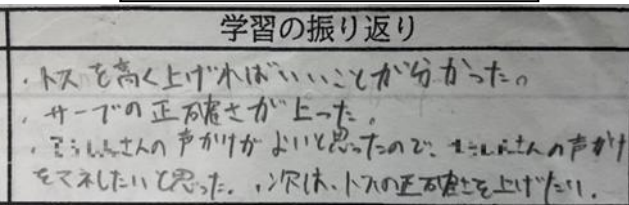
1 教科体育の充実に関する取組



個に応じた補強運動



ICT活用(動画比較・話し合い活動)



2 教科外体育の充実に関する取組



朝のランニング



全校遊びの日



運動大好きコーナー



ICT活用(動画比較・話し合い活動)

学習の振り返り

・トスを高く上げ木ばいいことが分かった。
 ・サーブの正確さが上がった。
 ・まじいさんの声かけがよかったです。まじいさんの声かけをまねたいと思った。次は、トスの正確さを上げた。

振り返り

足にも悪影響があるという「運動靴」が「靴」の役割

足にも悪影響があるという「運動靴」が「靴」の役割

足の健康を維持するためのポイント

足の健康を維持するためのポイント

足の健康を維持するためのポイント

学校だより・保健だより

3 家庭・地域と連携した取組



地域スポーツ人材の活用



家庭教育学級



地域行事「伊崎田相撲」への参加



親子三重跳び対決

姉：普段使っている縄跳びより軽くて全然跳べなかった。今最高、連続8回なのでまずは10回を目指す。みんなも二重跳び以上は少し重たいのがおすすめです。

一回も跳べなかった。親の威厳を保つためにこっそり自主練して次は娘に勝ちたい。まずはスタミナから…

「親子チャレンジ」への取組