

いばらきけんいなしきしりつあずまちゅうがっこう
学校名 茨城県稲敷市立東中学校

校長名 鈴木 裕之

所在地 〒300-0736 茨城県稲敷市八千石77番地

TEL 0299-79-2206

FAX 0299-79-0828

E-mail azuma-jhs@city.inashiki.lg.jp

URL <http://www.inashiki.ed.jp/hp/azuma-jhs/>

1. 研究主題

「生徒一人一が意欲的に体力の向上に取り組む
学習活動の在り方」

—教科体育と体育的活動の連携を通して—

2. 研究期間

平成22年度～平成24年度 3年間

3. 研究の目的

本校生徒は、昼休みには校庭でボール運動等に親しむ姿が見られるなど、体を動かすことが好きである。平成22年度の運動部や地域のスポーツクラブに所属している生徒は78%であり、平成22年度体力テストの結果では、総合評価AとBの割合は57.9%で県平均より0.3ポイント上回っていたが、DとEの割合は19.8%と、県平均よりも4ポイント高い数値であった。県平均と比較すると、DとEの割合が高くなっている状況であり、学校全体として総合評価DとEの生徒の体力を高めることが一つの課題となっている。

特に、上体起こしと20mシャトルラン、立ち幅跳びの値は、2年生の女子を除き県平均を下回っている状況であり、筋持久力と全身持久力、跳躍力などの種目では指導の改善を図る必要がある。

以上の視点から、体づくり運動の授業を中心に体育的活動との連携を図りながら、学校教育活動全体を通じた体力づくりに取り組みたいと考えた。

4. 研究の方法・実践内容

校内において、「授業研究部」「環境・統計調査研究部」「体育的活動・部活動研究部」を新たに設置し、研究を進めてきた。

1年次には、本校の教育目標、保護者や教師の願いや生徒の実態、学習指導要領の完全実施を見据えての研究主題の設定、研究のねらいや研究の仮説の吟味、研究組織の編成等に取り組んだ。

2年次では、授業研究部を中心に、各学年の単元計画や指導計画を作成し、系統的に指導できるようにするとともに、体づくり運動の授業研究に取り組んだ。また、TU（体力アップ）タイムを

新たに創設した。TUタイムは教科体育との連携を図り、日常的に運動に親しむ生徒の育成を目指し、全校生徒で体力向上に取り組む時間として位置付けた。

3年次には、2年次の研究を継続するとともに、各研究部での取組のねらいを再確認し、学校全体で生徒の体力向上をめざし研究に取り組んだ。

その主な研究内容は次の通りである。

(1) 授業研究部の主な取組

体づくり運動の授業を充実させるため、以下に示す取組を行った。

- ① 3年間を見通した指導計画・単元計画の作成
- ② 体づくり運動への学習意欲を高める工夫

ア 学習カードや掲示資料をもとに、体づくり運動の意義や行い方が理解できるようにした。また、生徒一人一人が自分の体力の現状や課題を把握できるように体力カルテを作成した。体力カルテはいつでも見ることができるよう学習ファイルに貼り、学習意欲の高揚につなげた。

イ 体力テストの結果を昨年度の自分の値や県平均の値と比較させることにより、体力の伸びを確認させたり、自分の足りないところを意識させたりした。

ウ 体ほぐしの運動、体力を高める運動を精選し、学習カードや体育館に掲示し、生徒が自ら行う運動を自主的に選択できるようにした。

エ それぞれの活動場面に合った音楽を流すことで、リラックスさせたりリズムにのって体を動かしたりできるようにした。

③ 体ほぐしの運動の工夫

第1・2学年では、体ほぐしの運動の行い方を知るために、いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行った。第3学年では、第1・2学年での学習をもとに運動を組み合わせたり構成したりした。また、第3学年では仲間と協力して課題に挑戦する運動を行うようにした。

さらに、活動が単調にならないように個人からペア、グループと流れを意識した活動を行うようにした。

④ 体力を高める運動の工夫

生徒が体力を高める運動の意義や行い方を段階的に理解していけるよう、各学年で行う体力を高める運動のねらいと実践方法を明確にするとともに体育館の壁面に運動の方法や説明を貼り、生徒がいつでも自由に活用できるように環境を整えた。

また、第1・2学年での学習を基礎として、第3学年では生徒一人一人のねらいに応じて健康増進コース、体力増強コースを設けて選択させ、主体的に運動を行えるようにした。

(2) 環境・統計調査研究部の主な取組

- ① TUボード（TUコーナー）の作成
- ② 部活動コーナーの作成
- ③ 体育館内の掲示物の整備
- ④ 体育館内や通路の運動教具の設置
- ⑤ 体力テストの結果の掲示
- ⑥ 賞状・トロフィーの整備

(3) 体育的活動・部活動研究部の取組

① TUタイムの創設と実践の継続

平成23年度に創設し、主に次のような活動に取り組んだ。

ア オリエンテーション

- ・TUタイムのねらいや意義についての理解

イ 体力を高める運動

- ・体の柔らかさを高める運動
- ・巧みな動きを高める運動
- ・力強い動きを高める運動
- ・動きを持続する能力を高める運動

ウ なわ跳び

- ・連続8の字跳びの記録会
- ・クラス全員での大縄跳び

エ アズマビクスの創作

東中独自のエアロビクス体操を体育委員が中心に製作し、TUタイムに盛り込んだ。

② 体力向上集会の実施

平成24年度より、生徒会と体育委員が主体となり体力向上集会を実施した。卒業生を迎えての部活動を通しての体験談の発表や、市内の栄養教諭を招いての健康集会などを行った。

- ③ 学級づくりの時間の活用
- ④ クラスマッチの実施
- ⑤ 部活動対抗持久走の実施

5. 研究の成果

- 生徒が学習の見通しをもてるような指導計画・単元計画を立てたり、学習カードや手引きを作成したりすることで意欲的に体づくり運動の授業に取り組めるようになった。
- 生徒一人一人の体力の現状や課題を明確にすること、また、体づくり運動を行う意義を理解させることにより、目標をもって体づくり運動に取り組めるようになった。
- 教科体育に関連付けたTUタイムなどを楽しみながら行うことで、生徒は意欲的に体を動かしたり体力の向上を意識したりして活動することができた。
- 体づくり運動で学んだことを特別活動や部活動等を通して日常生活で生かすことができていると考えている生徒の割合が増えた。
- 体力向上に関する掲示物などの環境を整備することにより、生徒の体力向上に関する意識を高めることができた。

6. 研究の意義、発展性

教科体育で学んだ体づくり運動の日常化に対する意識調査によると、体づくり運動で学んだことを部活動や家庭生活など、日常生活で生かすことが「できた」または「どちらかといえばできた」と答えた生徒が24年度では全体の64%であった。これは、22年度から年々少しずつの増加傾向がみられ、22年度の54%から10ポイント増加している。また、「できた」という生徒だけをみると22年度では27%であったのに対し、24年度では52%と約2倍の増加が見られ、半数以上の生徒が体づくり運動で学んだことを生かすことを意識していることが分かる。

さらに、「体づくり運動の実践は体力の向上につながりましたか」という質問に対し84%の生徒が「つながった」または「どちらかといえばつながった」と回答した。その他に、学校全体で取り組んだTUタイムや体力向上集会、TUボード、ランキング掲示なども生徒の運動に対する意欲につながったという回答が得られた。

したがって、体づくり運動の授業の充実及び健康や体づくりに取り組む環境を工夫することによって、生徒の体力向上への意欲が向上したり、日常生活に生かそうとしたりすることが分かった。

今後も、継続して今回の研究の成果を礎として継続実践に取り組み、生徒の体力の向上と運動習慣の日常化をさらに高めるよう努めていきたい。