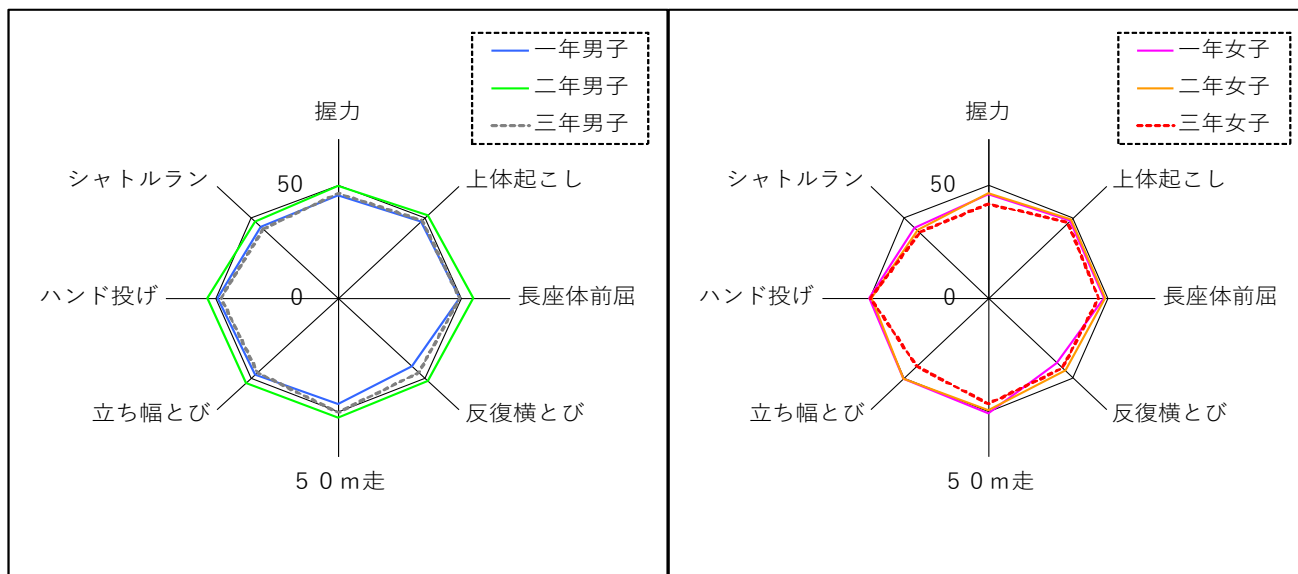


令和5年度 特色ある教育実践研究校（体力向上）報告書 中広中学校

1 学校の課題

※データ等を基にした学校の課題

○ 新体カテストの結果（令和5年5月実施）



令和4年度から主体的に運動に取り組む生徒の育成に向けて、保健体育の授業改善や保健体育委員会を中心とした様々な取組を行ってきた。新体カテストの結果では、全国平均を上回る種目も増えており、取組の成果が表れ始めている。しかし、20mシャトルランでは全国平均と比べ、大きく下回っており保健体育の授業や様々な取組を通して改善する必要がある。

○ アンケート結果（令和5年5月実施）

	中広中学校 男子	全国 男子	中広中学校 女子	全国 女子
体力は必要だと思う とても思う	77.4	72.9	63.0	60.9
運動・スポーツの実施状況 月に3回以下	17.4	15.3	34.1	27.6
1日の運動・スポーツの実施時間 30分未満	18.7	18.2	39.2	32.9
1日のテレビ(ゲームを含む)視聴時間 3時間以上	38.0	28.3	36.0	23.1
朝食の有無 食べないことがある	12.8	17.9	23.8	21.0
1日の睡眠時間 6時間未満	12.6	12.8	20.9	17.5

アンケートの結果では、体力が必要と答えた生徒の割合が男女ともに高かったものの、運動の実施回数、実施時間が短い傾向にあることがわかった。

また、スクリーンタイムが3時間以上の生徒の割合も非常に高いことがわかった。特に女子は、朝食を食べない生徒や睡眠時間が短い生徒の割合も全国平均に比べ高いことがわかった。

2 研究主題

主体的に運動に関心を持ち取り組む生徒の育成
～ICT機器を活用した運動への取組と生徒の主体的な取り組みを柱に（2年次）～

3 取組内容

※1の課題解決に向けて、重点的に取り組む項目とその具体

(1) 授業改善の取組

主体的に運動に取り組む生徒の育成に向けて、生徒が保健体育の授業を通して、「授業が楽しい」「体を動かすことが好き」と感じさせることが重要だと考えた。そのために、教科会を開き以下の3つのことに重点を置いて授業改善に取り組んだ。

○ 主体的に運動に取り組む生徒の育成

生徒が運動の多様な楽しみ方を実感し、より主体的に運動に取り組めるよう、保健体育科の授業において、男女共習を基本とし、ICTを効果的に活用しながら、体力や技能の程度に関わらず、生徒同士が関わり合い、協働して取り組むことを重視した授業を行った。

○ 体力の課題に応じた準備運動の実施

今年度、全身持久力（20mシャトルラン）に課題があったことから、昨年度の小学校の指定校の取組のうち、持久力の向上に成果のあった「リズム縄跳び」を準備運動に取り入れた。

また、これまで保健体育科の授業で実施していたラジオ体操等の準備運動を見直し、生徒が運動種目ごとに高まる体力を意識しながら、様々な体の動きを身に付けることができるよう、「体力アップ運動事例集」を活用した準備運動プログラムを作成し実施した。

○ マイプログラムの作成

「体づくり運動」の授業で、自分やグループの課題の解決に向けた体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を組み合わせた様々な運動事例（マイプログラム）を作成し、実践した。

(2) 生活習慣の改善

アンケート結果で分かったように、体力向上に向けて授業改善だけでなく、家庭生活を含め、運動習慣、スクリーンタイム、朝食の有無、睡眠時間などの生活習慣の改善が必要だと考えた。そのために、学校の生徒会や保健体育の授業以下の2つのことに重点を置いて取り組んだ。

○ 生徒会による体力向上プロジェクトの実施

生徒会執行部がタブレットを活用して、体力の課題に応じて家庭で取り組める運動事例を考え、全生徒に長期休業中に家庭でもできる運動を紹介した。全生徒は、その運動の中から自分の課題に合ったトレーニングメニュー及び目標回数等を考え、実践し、その運動効果について振り返るなど、全生徒による主体的な取組につなげた。

○ 長期休業中の生活習慣の改善

長期休業中に、持ち帰らせたタブレットを活用し、1日の総運動時間やスクリーンタイム、朝食の摂取、睡眠時間を記録し、生活習慣の改善に向けた目標の見直しを行った。また、「なぜ体力向上が必要なのか」「どうすれば体力が高まるのか」が伝わるよう、保健体育委員長が日常生活と体力の相関関係をグラフに表し、長期休業前の全校集会で紹介した。

4 検証結果

※成果指標の検証方法および結果

(1) 主体的に運動に取り組む生徒の育成

○ 公開研究会を実施した「体づくり運動」の単元前後のアンケート結果 肯定的な回答の割合

	単元前	単元後
体を動かすことが好きですか	84%	86%
保健体育の授業は楽しいですか	97%	96%
体力が必要だと思いませんか	99%	99%
体力を高めたいと思いませんか	95%	97%
体力の高め方を知っていますか	53%	77%

公開授業を行った1年5組を含む1学年全体に対して、単元前後にアンケートを実施した。もともと、体を動かすことが好きな生徒や授業が楽しいと感じている生徒が多かったため、4項目については大きな変化がなかった。「体力の高め方について知っているか」という質問に対して、肯定的に回答した生徒が増加した。

○ 20mシャトルランの記録

		全国平均	4月平均	10月平均	1月平均	記録の変化
1年	男子	70	57	67	72	+15
	女子	50	38	45	47	+9
2年	男子	86	82	86	91	+9
	女子	60	45	50	52	+7
3年	男子	94	78	79		+1
	女子	61	42	41		-1

1年間で3回（3年生は2回）20mシャトルランの記録を測定した。特に、1・2年生では記録を大幅に伸ばすことができた。男子は、1・2年生で全国平均を上回る記録まで向上した。しかし、女子は全学年で全国平均を下回る結果となった。

(2) 生活習慣の改善

		男子 (5月)	男子 (1月)	女子 (5月)	女子 (1月)
運動・スポーツの実施状況	月に3回以下	17.4	15.8	34.1	30.5
1日の運動・スポーツの実施時間	30分未満	18.7	21.0	39.2	39.6
1日のテレビ（ゲームを含む）視聴時間	3時間以上	38.0	34.1	36.0	30.3
朝食の有無	食べないことがある	12.8	12.0	23.8	23.6
1日の睡眠時間	6時間未満	12.6	7.4	20.9	14.5

1月に実施したアンケートでは、「ほとんど運動しない」「まったく運動しない」生徒の割合が、男女ともに低くなっており、定期的に運動する生徒が増加した。また、スクリーンタイムが3時間以上の生徒や睡眠時間の短い生徒の割合も、大幅に減少していた。

しかし、運動の実施時間の増加や朝食の摂取率の増加を図ることができなかった。

5 研究成果

※成果・課題等

(1) 成果

○ 授業改善の取組

昨年度から、主体的に運動に取り組む生徒の育成を目指し、「保健体育の授業が楽しい」「体を動かすことが好き」な生徒を増やすことを目標に取り組んできた。教科会を充実させ、授業を一人で考えるのではなく、チームで考え意見を出し合い、授業改善に取り組んだ。

今年度、全身持久力に課題があったことから、持久力の向上に成果のあった「リズム縄跳び」を授業で実施するとともに、これまで保健体育科の授業で実施していたラジオ体操等の準備運動を見直し、生徒が運動種目ごとに高まる体力を意識し、様々な体の動きを身に付けることができるよう、「体力アップ運動事例集」を活用した準備運動を授業で実施した。また、生徒が運動の多様な楽しみ方を実感し、より主体的に運動に取り組めるよう、男女共習を基本とし、生徒同士が関わり合い、協働して取り組むことを重視した授業を行った。

体づくり運動の授業の単元前後に1年生の全生徒を対象に実施したアンケートにおいて、「体を動かすことが好きですか」、「保健体育の授業が楽しいですか」の質問に対し、単元の前、後ともに、約9割の生徒は、「体を動かすことが好き」「保健体育の授業が楽しい」と回答した。

年間を通して、体力の課題に応じた準備運動に取り組んだことで、課題であった20mシャトルランの記録が向上した。(男子生徒は、1、2年生で全国平均値を上回った。)

○ 生活習慣の改善

生徒会執行部がタブレットを活用して、体力の課題に応じて家庭で取り組める運動事例を考え、全生徒に長期休業中に家庭でもできる運動を紹介し、全生徒は、その運動の中から自分の課題に合ったトレーニングメニュー等を考え、実践し、その運動効果について振り返るなど、全生徒による主体的な取組につながった。

5月と1月に全生徒を対象に運動・スポーツの実施状況や実施時間、スクリーンタイム、朝食の摂取、睡眠時間等の状況について、アンケートを実施した。5月の調査と比較すると、1月に「1日の運動・スポーツの実施時間が月に3回以下である」、「1日のテレビ(ゲームを含む)視聴時間が3時間以上である」、「睡眠時間が6時間未満である」生徒の割合が大幅に減少した。

(2) 課題

全生徒に実施したアンケートにおいて、「1日の運動・実施時間が30分未満である」、「朝食を食べないことがある」と回答した生徒の割合は増加し、改善は見られなかった。また、今年度の取組により、成果はあったものの、「1日の運動・スポーツの実施時間が月に3回以下である」、「1日のテレビ(ゲームを含む)視聴時間が3時間以上である」、「睡眠時間が6時間未満である」と回答した生徒がいる。4月に測定した20mシャトルランの平均値は、全国平均値を下回っており、依然として全身持久力に課題がある。

こうしたことから、これまでの取組を継続するとともに、来年度から給食が始まることと合わせて、他教科と連携しながら食育に力を入れて取り組んでいくことや、小学校と連携し9年間を通した体力向上の取組を行っていくことなどを検討していく必要があると考える。

今年度の成果と課題を踏まえ、来年度も生徒の体力向上につながる取組を実践していきたい。