

運動の日常化・習慣化について（D中学校の実践例）

（1）調査等から見える学校の課題や目標について

課題1 運動部活動に加入している生徒の割合が男子 63.8%、女子 42.2%で学校全体として日常的な運動量が十分ではない状況である。

新体力テストの結果では、ほぼ全ての種目で県基準値を下回っている。

課題2 放課後や休日には学習塾へ通っている生徒が多く、余暇時間に運動にかかる時間が少ない状況である。また、登下校時にも長い距離を徒歩等で通学している生徒はあまり多くなく、運動の習慣化が図れていない状況である。

目標 ・運動への継続的な取組と、余暇時間に体を動かそうという意欲の向上
・進んで生活の中に運動を取り入れる態度の育成

（2）運動の日常化・習慣化に向けた取組事例等について

① 教科体育の授業の中で運動に親しむ時間と話題を設ける

○ 各単元において、感覚作りと体の動かし方を学習し、ペアやグループで補強運動を考え実践していく時間を設けた。他の生徒と相談や協力し合いながら進められたことは今までより意欲の向上につながった。

○ 水泳の授業において、班対抗リレーを行った。班長を中心として泳ぐ順番や泳法、タイムを縮める方法について話すように促し、授業以外の場面でも話題になるようにした。終了後は、賞状を贈った。

○ ハンドボールの授業では、女子世界ハンドボール選手権大会の話題も多く取り入れ、授業作りを行った。大会で使用されるボールを使用したことでより意欲的な取り組みができた。

② 夏季休業中の取組

○ 体育委員会主導で毎日ランニングした距離を記録し、自分でオリジナルマラソンカードの作成を行い、デザインや走った距離によって表彰した。



H君の作成例

Sさんの作成例

生徒からは、「休みの日なので友達と一緒に取り組むことができたので、頑張れた」「マラソンカード作りが割と楽しかった」等の感想があった。



③ 体育委員会による取組

- 生徒朝会で気軽にできる体幹トレーニングやストレッチの紹介をし運動の習慣化の意識づけを行った。



生徒朝会での発表の様子。
家庭でも簡単にできる体幹トレーニングやストレッチを紹介した。体幹トレーニングはテレビを見ながら20～30秒を3～5セットを推奨。



体幹トレーニングのやり方を実践中（夏休み前と冬休み前の発表の様子）

- 「運動推進週間」（2ヶ月に一度一週間）を昼休みに実施した。体育委員が中心となり、簡単なレクリエーションやミニクラスマッチを企画し体育館で運動する機会をつくった。鬼ごっこやクラス対抗ビーチバレー大会、フリースロー大会、大縄跳び等は特に好評だった。

(3) 取組の成果と課題について（◎：成果、▲：課題）

- ◎ 体育授業時の補強運動には自主的に取組む生徒の姿が増えた。
- ◎ いろいろな活動において、ペアやグループを中心に取組んだことは生徒の意欲の向上につながった。
- ◎ 夏季休業中のランニングには多くの生徒が意欲的に取り組んでいた。友人と一緒にいった生徒もおり意識づけや話題作りにおいてもよい取組だった。また、休日中の運動量の確保ができた。
- ▲ 授業日における運動量が少なく、運動の習慣化が十分図れているとは言えない。運動に親しむ機会をより増やすために、昼休みの時間を活用したミニクラスマッチを定期的に関開くなど、課題解決に向けた取組を考えていく必要がある。
- ▲ 運動に関する時事の話題提供をしながら、年間を通して運動に対する意識づけを行っていきたい。