

稚内市立天北中学校

【生徒数 18名】



【目標】

〈運動に対する意欲〉

- ・授業アンケートにて、全ての生徒が「運動することが好き」と回答する。

〈体力・運動能力〉

- ・授業にてミニトレーニングを継続的に実施することを通して、新体力テストの筋力系の種目で、すべての生徒が自己記録を更新する。

【目標達成のための取組】

1 運動に対する意欲



【工夫点】 マット運動

- ・タブレットを活用し、自分の動きを確認することができるようにした。
- ・グループ活動を取り入れ、仲間と体を動かしたり共に考える楽しさを感じられるようにしたりした。
- ・グループ活動の流れを毎時間統一し、自主的に活動できるようにした。

2 体力・運動能力



【工夫点】

- ・毎回、授業の始めに体力向上（筋力・筋持久力・素早さ・巧緻性・瞬発力・柔軟性など）のためのトレーニングに取り組んだ。
- ・運動が苦手な生徒も取り組みやすくするために、短時間（3分程度）で行ったり、音楽に合わせて動いたりするなど、明るい雰囲気で行えるように工夫した。

【結果】

〈運動に対する意欲〉

- ・1月に行ったアンケートで76%の生徒が「運動することが好き」「運動することがやや好き」と回答した。（「体育の授業が好き」「体育の授業がやや好き」という生徒は94%）

〈体力・運動能力〉

- ・1月に行った新体力テストの「握力」で79%、「上体起こし」で76%の生徒が自己記録を更新した。