

稚内市立潮見が丘中学校

【生徒数 230名】



【目標】

〈体力・運動能力〉

- ・新体力テストの結果を踏まえ、「柔軟性」「筋力」「敏捷性」といった基礎体力を向上させる。

【目標達成のための取組】

1 運動に対する意欲

2年生 SIOトレメニュー表	
●	バウンディングバトル 6歩
○	ボックスジャンプ 10回
●●	指ハイタッチ 30回
●●●	腕相撲リストカール 7回ずつ
●●●●	ジャイロボール 7往復
●●●●●	ビフ白刃取り 10回



【工夫点】

- ・すべてをペアでの活動にし、仲間とコミュニケーションを取りながら楽しく取り組めるようにした。種目によって、協力し合いながら行うものや、勝負をしながら互いを高められる設定にした。



【工夫点】

- ・跳躍力、握力、投動作における目標3観点の達成を目指した種目設定を行った。
- ・左の写真のように、生徒の興味や関心を引き出し、かつ正しい動作を導くような用具の工夫を行い、投動作の向上に努めた。

【結果】

〈運動に対する意欲〉

- ・これまでのSIOトレより意欲的かつ笑顔で取り組む生徒が多くなった。

〈体力・運動能力〉

- ・テストにおける検証はまだできていないが、上記動作においては、跳躍動作が向上してきたり、投動作を大きくできるようになってきた。