

3-2 グループ協議のまとめ（中学校）

テーマ1 多様な動きで走力アップ（50m走）

- 体（下肢）の使い方の強化
 - ・ケンケンダッシュ（短い距離を少ない歩数で）
- 音や合図への反応
 - ・偶数奇数（ねことねずみ）で鬼ごっこダッシュ
- 短い距離を全力で走らせる。
 - ・ゲーム化して楽しくさせる。（リレーは特に意欲がある）
- 運動部が合同で行い、走フォームを改善させるようなドリルを実施。
- 春に加え秋にも体力を計測
 - ・伸びを実感させる。秋に陸上の位置づけで持久走を実施する
- 足が早くなる動画等をクラスルームにアップ
- ゴール型では、一定区間をパスなどでつなぎながら設定タイム以内で通過する、ベースボール型ではルールを工夫を行い、みんなで走ってアウトを取るようなアイディアを取り入れていく（ルールや練習方法を工夫し、「気付いたら走力が上がっていた」になるようにする）。

テーマ2 動きの連動を意識して跳力アップ（立ち幅跳び）

- 連続ジャンプ→体育のウォーミングアップで継続的に実施する
 - ・小さくかがんで、その上を跳んでいく。着地と同時に腕を振り上げるイメージでタイミングをつかむ
- ミニハードルの連続ジャンプ・踏み台への跳び乗り
 - ・跳び箱、ステージ等を活用する
- 連続立ち幅跳び
 - ・3回連続で行い、着地後に腕の力を利用して跳ぶ。3回で目標を決めて跳ぶことも（体育館のラインや〇〇mを目指す等）

テーマ3 遠くへ投げる経験を増やして投力アップ（ボール投げ）

- タッチダウンパスやジャベリック、タグラグビー等を授業内で実施。
- 重心移動や肘の上げ方など基本的な投げ方を身に付けるような取り組みをする。
- 測定する機会を増やして記録向上の達成感を味わう
- 子ども達の感覚を振り返えさせる（リフレクション）
- ICT・タブレット等を使い自分のフォームがどうなっているのかを把握する
- ボール投げは、タオルで投げる練習
 - ・アップでタオルを活用して、柔軟性を高める。タオルを丸めて、全力で地面に投げつける。
- 様々な運動が投動作に繋がっていることへの意識づけを行う。
 - ・バレーのサーブ動作、めんこを投げる動き、バドミントンのスマッシュなど
- 全力で投げきれそうなイベントを行う。
 - ・投げることに對して嫌悪感を示す生徒は少ない。（コーンをめがけて投げるなど、思い切り投げる雰囲気づくり）

テーマ4 運動実施率1日60分以上運動する児童生徒の増加のために

- 生徒一人一人の歩く距離を増やす
 - ・登下校時に特別な事情が無い限り、徒歩で登下校することを推奨する。
- 生徒が認識する運動の幅を広げる
 - ・家庭でテレビやスマホをいじりながらでもできる運動を紹介し、ながら運動できるようにする。
 - ・休み時間に体育館やグラウンドに行かずともできる手軽な運動を紹介し、生徒が運動しやすい雰囲気作りを行う。
- 生徒が運動に対して目的意識を持つように働きかける・教員が運動の必要性が感じられるように仕掛ける。

テーマ5 コロナ禍でもできる体力向上の取組み

- 縄跳びの実践(ICTを活用し、様々な技を視覚的に確認できるようにし、個人のレベル、課題を追求していく活動を行う)
- 体づくり運動でマイトレーニングメニューを作成した。
 - ・回数ではなく、秒数を決め、その秒数を全力で行う。(個に応じた課題の追求)
- 外部指導員からストレッチ講習会を実施
 - ・体のケアの仕方などを教えてもらい、それぞれの部活動などで実施
- 体育科としての宿題(ダンスの動画を預け、家で実践してみる)
- 時間を工夫する
 - ・時間を区切って短い運動をたくさん行ったり、短い時間で全力を出す運動を行う。
- 普段のトレーニングで抜け目なところ(体幹トレーニング、ストレッチなど)
 - ・体の基礎づくり。自分に必要なところを補う。走る、筋トレ。
- 視覚的なアプローチで質的向上をはかる。
 - ・学校で共有して確認。家に持ち帰って自宅でも行う。
- 生徒が積極的に取り組みやすい補強運動を充実させる
 - ・サーキットトレーニング(時間などを区切って、個人のねらいに応じたトレーニングを行う)、種目に応じたトレーニング、音楽に合わせた体幹トレーニング

*各校の実態に応じて上記のアイデアを参考に「一学校一取組」の充実を図ってください。