

# 令和4年度 体力向上における各校の成果(中学校)

福井市

教育委員会

No	学校名		成 果
1	明倫	中学校	県平均記録と比べると、上体起こしの記録はどの学年も大きく上回った。また、全学年ではないが、握力や長座体前屈の記録も上回った。これは、毎時間授業始めに行っている補強運動の効果であると考えられる。1年を通して実施したことで、4月当初は苦しんでいた生徒も、容易にやり切ることができるようになった。
2	光陽	中学校	主体的に学習に参加したり、仲間と協力して学習課題に取り組んだりして、楽しさや達成感を味わう姿が数多く見られた。 部活動では、県夏季大会で、男子ハンドボール部優勝、県秋季新人戦で、女子バドミントン部・男子ハンドボール部が2位になることができた。また、多くの部活動で時間を有効活用し、意欲的に練習に取り組む姿が見られた。
3	明道	中学校	前年と比較できる2・3年生の体力テストの結果、8種目中2・3年男子は全種目、女子は2年全種目、3年は7種目で前年の平均を上回ることができた。確実に記録の伸びを確認できた。 コロナ対応をしながら、一人でも運動ができるように、ストレッチや単元毎に準備運動のメニューを工夫することができた。 体育祭の種目では、学年種目を前年より増やして実施することができたことにより、学年で団結して取り組む場面が増えた。
4	進明	中学校	OPPシートは、生徒自身の学びの振り返りや学年をまたいだ継続的な学習の記録、教員にとつての授業の振り返り・評価の材料など、有効に活用できている。 OPPシートの活用によって、生徒が自らの活動や運動について振り返りを行うようになってきた。他者との比較ではなく、自己の課題や成長を記録するという見方をしている生徒が増えたことで、運動に苦手意識をもつ生徒も達成感などを得られている。 授業では、場の設定で生徒自らが各自の能力に合わせた場を選択できるように工夫した。グループ活動も多く取り入れたことで、各自の課題に対する取り組みと生徒同士の学び合い(「する」「支える」)を両立する姿が多く見られ、他者と関わりながら広い視野で運動に取り組む態度を育てることができたと感じる。 iPadを用いて自己の動きを記録することで、より具体的な改善や課題の発見につなげることができた。
5	成和	中学校	走力の向上を課題として取り組んだことで、各学年の1500m・1000mへの取り組みやマラソン大会への参加意欲が高まった。また、冬季の室内で活動する期間に実施した部活動での合同トレーニングは部活動への活気に繋がり、学校全体の運動に対する意識向上にもなった。 アンケートの結果「運動することに興味を持ち、課題をもって体を動かしている」と答える生徒は全校で81.5%、「部活が楽しい」と答える生徒は全体で90.1%であった。
6	安居	中学校	マラソン大会に向けて自主的な練習会を4回実施したが、全校生徒の80%程度の生徒が自主的に参加した。 毎年体育の授業で実施している全国小中学生リズムダンスふれあいコンクールでは、本校3年生が予選を突破し見事全国大会に出場、全国大会では3位入賞を果たした。
7	大安寺	中学校	iPadで運動の様子を動画で撮り、自己評価したり、相互評価したりすることで、より具体的なアドバイスや支援ができるようになった。その結果、運動の技能やコミュニケーション力が向上した。さらに、「書く」ことで振り返り、工夫した活動を主体的にできるようになった。
8	灯明寺	中学校	授業では、始めに目標や評価について明確にし、授業の見通しをもたせて取り組むことができた。ICTの活用やワークシートの工夫を行い、他者評価を入れるなど協働的な取り組みができた。教室での振り返りの活動の時間を確保し、落ち着いて考察やまとめを行うことができた。 今年度1年生のダンス授業を外部からダンス講師を招き6時間配当で行った。専門家の動きや指導者の声かけに多くの生徒が主体的に取り組む、スキルを習得することができた。 今年度も体力テストの結果を各項目で上位者を部活動名も入れて掲示した。多くの生徒が感心を示し、2、3年生の体力テスト結果では、上体起こし、持久走、立ち幅跳び、ボール投げの項目で前年度と比較すると記録が上回る結果となった。特に持久走では、互いにラップタイムを伝えたり、励ましの声をかけたりして、目標タイムの更新に向けて主体的に取り組んでいた。 部活動においても、合同練習やトレーニング方法を共有するなど、切磋琢磨してきたことが地区陸上や駅伝の優勝につながった要因になったと考えられる。

9	至民	中学校	<p>体育分野だけでなく、保健分野でも話し合い活動などを通して、課題学習を行った。生徒一人ひとりが自分の生活や体力・技能状況を把握し、自分自身の課題をもって授業に取り組むことを目指した。ペアやグループでの意見交換を行うことで、自分一人では気づかなかったことに気づいたり、解決法をみつけたりすることができていた。また、導入時に日常生活に関わるタイムリーな話題を取り入れながら、問題意識をもって授業に取り組めるような工夫をした。様々な単元でICTを活用し、自分自身やグループの活動を自分の目で確認し、より良くするための課題解決活動にも役立てることができた。</p> <p>冬季期間、体育館10周走を継続して行い、記録上位生徒を掲示している。それが学校全体の走る意欲を高め、少しずつ持久力強化につながっている。</p>
10	国見	中学校	<p>授業ははじめの補強運動時に年間を通じて5分間走を行い、持久力の向上をめざした。ワークシートに毎回記録を記入し、集計した記録を掲示した。他の人の記録を参考にして自分のペース配分を分析させるようにした。持久走では2年男子が昨年より55秒記録(平均)が伸びた。</p> <p>また、ハンドボールではトップアスリートの指導を受け、昨年より最低2m、最大10m、平均で3.7m記録が向上した。</p>
11	大東	中学校	<p>選択種目を増やしたことで、生徒自身が興味関心のある種目を選ぶことができ、より主体的に取り組む姿につながった。</p> <p>それぞれの単元で段階的に技能を高める課題を与えたことにより、技能の高まりを実感させることができた。</p>
12	殿下	中学校	<p>保健体育の授業において、タブレットを活用したことで、お互いの動きに対する関心が生まれ、お互いに改善点を伝え合う意識が高まった。</p> <p>校内マラソン大会において、どの生徒も自己記録より高い目標を設定し、意欲的に取り組んでいた。また、仲間同士で励まし合う姿も見られた。</p> <p>自身の体力向上に対して前向きな生徒が増え、苦手な種目でも全力でがんばろうとする姿が見られるようになった。</p>
13	川西	中学校	<p>全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、男子で10割、女子で8割の生徒が「保健体育の授業が楽しい、やや楽しい」と肯定的に答えた。</p> <p>今年度の体力テストでは、15の項目で県平均を上回ることができた。また、2・3年生は、昨年度よりも32項目の内、20項目でTスコアの成績を伸ばした。</p> <p>特にボール投げにおいて、中1男女、中2男、中3男女が県平均を上回ることができた。また、中2女子も平均で2m伸ばし、全国平均と並んだ。</p>
14	棗	中学校	<p>体育の授業の準備運動に、柔軟性を高めるためのストレッチ運動を毎時間行い、体力テストでは長座体前屈の記録が向上した。</p> <p>3年ぶりに小中合同の体育大会を行ったことで、運動に対する意欲が高まった。</p>
15	鷹巣	中学校	<p>新型コロナウイルスの影響下ながら、開催の方法を生徒達とともに工夫し、コロナ禍以前の行事を再開し、生徒達の達成感を得ることができた。</p> <p>また、ICTを授業や部活動で活用することで、自分の意識と実際の動きとの差を把握し、ハードリングやラケットの振り方などの技能が向上した。</p>
16	森田	中学校	<p>毎年度、補強運動を継続的に行うことで、体力テストの種目である握力や上体起こし、50m走、立ち幅跳び、長座体前屈で校内平均記録が県平均記録を上回った。</p> <p>記録を可視化し、運動の必要性や効果を適宜伝えたことで、生徒が目標をもって授業に取り組む、体力を向上させようと努力する姿が見られた。</p> <p>特別活動では仲間と協力しながら行事の成功に向けて精一杯活動する姿が多く見られた。また、活動を通して礼儀面や忍耐力を養い、新たな目標をもつ生徒が多かった。</p>
17	足羽	中学校	<p>体力テストでは、持久走において全学年通して全国平均を平均約18秒上回っており、昨年と比べても平均10秒上回っている。これは、体育の授業での継続的な取り組みや校内マラソン大会の実施、また本校生徒の意欲的な参加が要因であると考えられる。近年、駅伝に自主的に参加する生徒も増えたことから、生徒が持久力に関して誇りをもっているようである。上体起こしや長座体前屈の項目においても、全国平均を上回っている学年がほとんどであった。日々の授業において、ストレッチや補強運動を継続的に行ったことが成果として表れたと考えられる。</p>
18	足羽一	中学校	<p>本校の伝統行事である母校訪問駅伝に向けて特に持久力向上に力を入れた。自分の体力に応じて走る距離や時間を自分で決め、仲間とペースを確認し合いながら走った。ワークシートを活用し、各自が理想のペースをつかめるよう工夫したことで、各家庭に戻っても目標をもって自主的に走る生徒が多くなった。</p> <p>年度初めの陸上競技の授業では、動的ストレッチをウォーミングアップに取り入れ、関節可動域拡大を図り、柔軟性の向上が見られた。</p>

19	藤島	中学校	跳び箱運動後のアンケートでは、iPadで動画を撮影し自分の動きを確認することに対して、94%の生徒が「修正すべきポイントを見つけられた」と答え、92%の生徒が「技術の習得に役立った」と答えた。技術の習得とともに「さらにできるようになりたい」と意欲的に練習に取り組む生徒が多くなった。
20	社	中学校	どの学年も持久力が県平均を下回っていたので、持久力が高まる取り組みを生徒が主体的にできるような工夫を意識して取り入れた。音楽をかけながら走ったり、距離や時間を競ってランキングを出したりした。部活動の合同トレーニングでも、部ごとに競い合うように走ること、意欲的に取り組む生徒が増えた。持久走のタイムとしての記録はまだ分からないが、5分間走の記録は徐々に向上しているので、今後も継続し、持久力を高めていきたい。
21	美山	中学校	授業のはじめに年間を通して5分間走に取り組む、毎回記録を記入し自己評価を加えることで、生徒の意欲を高める手立てとなった。 体育祭で全校ダンスを行ったり、競技種目を考案したりする活動を取り入れたことにより、運動への親しみを感じさせる手立てとなった。
22	越廼	中学校	学習カードを作成したことで、生徒自身の振り返りを十分に行うことができた。その結果、積極的、自主的な授業の取り組みや授業の意識が向上した。 バスケットボールや陸上競技でスキルテストを実施し、目標設定値を明確化した。その結果、授業での生徒の動きが活発になり、記録の向上が見られた。 持久走において、記録が下がる傾向にある3年生女子も含め、全員の記録が向上した。 プール学習を再開したことで、泳げなかった生徒が仲間に励まされて泳げるようになった。
23	清水	中学校	ペア学習やグループ学習を取り入れることで、仲間同士のコミュニケーションやアドバイスが多く見られた。自分の変化に気付いたり、仲間の良さを認め合ったりすることができるようになり、主体的に学習に取り組む、課題の解決につなげることができた。 昨年度の記録と比べながら長距離走の授業や体力テストを行うことができ、自分の体力について把握し、体力の向上に向けて意識付けを行うことができた。 体育祭や球技大会などの体育的行事がコロナ前とほぼ同じようになり、生徒たちの日頃の練習の成果を発揮することができた。
24	杉坂	中学校	持久走において、記録が伸びた。(例 春1回目:7分59秒、秋1回目6分58秒) バレーボールにおいて、朝活動と授業、寮活動での運動を平行して行ったので、大幅な技能の向上が見られた。(円陣バスで、20回も続かなかつたのが、80回近く続くようになった。サーブの成功率が8割以上になった。)