

運動の意欲を高める取組

砺波市立庄西中学校

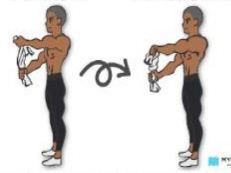


(スポーツテスト結果考察の様子)

○スクワット、階段上り下り→足の筋肉
○腕立て→腕の筋肉
○肩を回す、ダンベル→肩まわりの筋肉
○走り込み→持久力

タオル捻り

1 水に濡らしたタオルを用いる
2 腕を伸ばした状態でタオルを限界近くまで絞る

○握力→  ゲーとパーを繰り返す

(生徒が考えたトレーニング)

2 学年
20m ショトルラン ランキング (回)

男子		女子	
1	126	1	101
2	122	2	96
3	118	3	95
4	114	4	89
4	114	5	87

(スポーツテストの上位記録者紹介)

【取組】

- スポーツテストの結果を自分で分析し、自分に必要なトレーニングを考えるなど、自ら進んで運動することの意義を考える機会とした。
- 体育委員会では、昼休みに体育館を開放したり、スポーツテストの上位記録や手軽にできる運動の紹介を掲示したりするなど、運動意欲を促進する活動を継続的に行った。
- 体育の授業では、生徒がより主体的に授業に取り組めるように、練習方法や練習内容を自分で選んで活動する場を多く設けた。

【成果】

- 体育の授業前のランニングや部活動のトレーニング等に、意欲的に取り組む生徒が多く見られるようになってきた。
- 持久走の授業では、トレーニングの方法やセット数等を自分たちで選んで活動することで、苦手な生徒も意欲的に取り組む姿が多く見られた。

【課題】

- 運動と健康の結び付きをより意識させるような取組、生徒一人一人が主体的に運動に取り組もうとするような手立てや場の工夫を体育の授業に仕組みながら取り組んでいきたい。