

運動に対する意欲を向上させる「運動チェック」

出町中学校



【取組】

- ・スポーツテストの結果をグラフで見たり、学校や市、県の平均と比べたりして分析し、運動することの意義を考える時間を設けた。
- ・分析結果から、不足している体力要素を明確にし、タブレット端末でトレーニング方法を調べたり、授業で行っているトレーニングを加えたりしながら自分に必要なトレーニングを考え、実践した。

【成果】

- ・自分に必要なトレーニングを選択し、自分でプログラムを組み立てることで積極的に取り組む姿がみられた。
- ・タブレット端末で動画や画像を見て、トレーニングのポイントを視覚を通して理解することができ、正確に行うことができた。

【課題】

- ・自身の取組を見直し、負荷等を調節しながらトレーニングプログラムの改善を図るためには、多くの時間を取る必要がある。
- ・保健の授業と関連付けて学習し、体力の向上が将来の健康の保持増進につながることを理解し、継続して取り組むことができるようにしていきたい。