

令和5年度岐阜県体力向上プロジェクト実践報告書

岐阜市立長森中学校 / 清水 智仁

1 実践事例 3年生 34名 男子 17名 女子 17名

(1) クラス観

- ・男女仲が良く活発に活動する生徒が多い。
- ・言われたことは素直に行うが、自発的に活動したり、創造的に活動したりすることに弱さがある。

(2) 取り扱った運動遊び例

- ・修行鬼 ・しっぽ取り ・ネコとねずみ
- ・新聞リレー ・ことろことろ

(3) 学習の流れ【実践例】（領域：球技 種目：バスケットボール（3X3））

【導入1】

ACPを活用したウォーミングアップ

【導入2】

本時の目標・内容の確認

【展開】

基本動作の確認、グループ学習（練習ゲーム等）

【まとめ】

技能習得状況の確認・本時の振り返り・次時の説明

【実践の様子】

場面：導入1

ACPをバスケットボールの授業の導入で行った。寒い時期であったため、体を温めるためにも活動量の多い修行鬼を行った。1分間走り回することで、心拍数が上がり、終了した時には息が上がっている生徒も多く見られた。修行の内容は、「シュート」「ドリブル」「ボールハンドリング」などバスケットボールの動きを取り入れることで、単元の内容と繋がるようにした。

【実践の様子写真等①】



〈修行鬼 修行：ドリブル〉

【実践の様子写真等②】

〈修行鬼の修行内容〉

- ・シュートを打つ
- ・シュートを入れる
- ・その場ドリブル（左右交互）
- ・ドリブルで壁タッチ
- ・目をつむってドリブル
- ・腰の周りを回す
- ・足の間を回す（8の字回し）

【実践の様子写真等③】



〈ネコとねずみ〉単元：バレーボール

令和5年度岐阜県体力向上プロジェクト実践報告書

岐阜市立長森中学校 / 清水 智仁

2 児童生徒の感想等

- ・足が速い人が鬼をやることで、精一杯逃げないといけないから、かなりウォーミングアップになった。
- ・みんなで楽しくやれるのがよかった。
- ・修行鬼の修行の内容がバスケットボールの動きにつながっていたからよかった。
- ・ACPのウォーミングアップで疲れて、バスケットボールの時に本来の実力が出せなかった。

3 成果と課題

【成果】

- ・修行鬼を取り入れることで、十分な運動量を確保することができた。修行の内容を工夫することで、ウォーミングアップと単元の内容をつなげることができた。
- ・学年統一で修行鬼を行い、鬼が捕まえた人数を記録していくことで、競争心をもって、意欲的に取り組むことができた。
- ・男女分け隔てなく楽しく活動することで、集団としての雰囲気よくなったと実感している。

【課題】

- ・「走」の種目は多く取り入れたが、「投」の種目ができなかった。
- ・ウォーミングアップとして運動量の確保も考えると、できる種目に限りがあると感じた。
- ・同じ内容が続くと生徒が飽きてしまう。生徒主導で活動が進むとよいが、より楽しい活動を生み出そうという意欲が低く、教師が考え、進めていくことになった。

4 その他

【本校の体育教員の感想】

- ・男女共習での授業を初めて行ったが、ACPを取り入れることで、男女で活動することの抵抗感が少なくなった。
- ・楽しくACPに取り組むことができ、よい雰囲気での授業を進めることができた。もっと様々な種類のACPに取り組んでみたい。