

# 令和5年度岐阜県体力向上プロジェクト実践報告書

岐阜市立三輪中学校 / 桐山真由美

## 1 実践事例 3年生 女子 51名

### (1) クラス観

運動を楽しもうと前向きに取り組む生徒は多い。一方で、ボール操作を苦手とする生徒や持久力系の運動を避けがちである。また仲間と一緒に楽しむという経験が不足していると感じた。

### (2) 取り扱った運動遊び例

- ・手つなぎ鬼
- ・ドリブル鬼ごっこ
- ・いうこと一緒 やること一緒
- ・大縄8の字
- ・増やし鬼
- ・ドリブル&シュート

### (3) 学習の流れ【実践例】（領域：球技 種目：バレーボール）

【導入1】アップ  
手つなぎ鬼

【導入2】

【展開】

3対3/サーブレシーブ練習

【まとめ】

チーム反省会 / 全体振り返り

#### 【実践の様子】

場面：集合後。

回数を重ねることで、全員捕まえるには、どのように鬼が動いたらいいのかを考えたり、声を出したりして楽しみながら取り組んでいた。学級を越えて、手をつないで追いかける姿が良かった。

#### 【実践の様子写真等①】



#### 【実践の様子写真等②】



#### 【実践の様子写真等③】

# 令和5年度岐阜県体力向上プロジェクト実践報告書

岐阜市立三輪中学校 / 桐山真由美

## 2 児童生徒の感想等

普通に体操をするよりみんなで協力したり仲を深めることができた。

大縄が凄く楽しかったのでまたやりたいです！

冬は寒いので体を温めることが必要だと思うけど、いつも通りランニングするよりも楽しくできたのでよかった。

クラスの中で楽しくアップができるし、ただ走るだけよりも動いているような気がした。

## 3 成果と課題

### 【成果】

- ・ シンプルな遊びにすることで、生徒は体を動かすことを純粋に楽しむことができた。
- ・ シンプルな遊びにすることで、生徒も「次、これやりたい」と言えたり、教員も複雑に遊びを考える必要もなくなったため、負担感は軽減したように感じた。

### 【課題】

- ・ 中学校の授業の中で取り入れると、どの形が有効なのかは様々な実践が必要である。
- ・ ACPを広げるためには、教員の負担感が少ないということも必要なことだと感じる。

## 4 その他