

令和5年度岐阜県体力向上プロジェクト実践報告書

垂井町立不破中学校 / 中川 怜香

1 実践事例 3年生 女子 96名

(1) クラス観

- ・積極的に運動に親しもうとする生徒が多い。
- ・仲間と関わり合いながら活動に取り組むことができる。
- ・運動技能、運動実施時間の二極化がみられる。

(2) 取り扱った運動遊び例

- ・ネコとネズミ
- ・あっち跳んでピョン
- ・全身じゃんけん
- ・しっぽ取り
- ・タイミングジャンプ
- ・ことろことろ

(3) 学習の流れ【実践例】（領域：球技、器械運動 種目：ソフトボール、マット運動）

【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、活動の確認

【展開】

基底技能の確認、グループ・個人練習、ゲーム・試技会

【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

寒い時期のソフトボール、マット運動の学習であることを踏まえ、ウォーミングアップで運動量を増やすことができるように考え、提示されたACPの活動に走る動きなどを組み合わせて実践した。約10分間ACPを通して、仲間とコミュニケーションを取り、笑い合いながら楽しく活動をすることができた。その結果、その後の主運動にも楽しく、意欲的に取り組むことができた。

【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

垂井町立不破中学校 / 中川 怜香

2 児童生徒の感想等

- ・友達とたくさん話すことができ楽しかった。
- ・中学生になってから大勢で鬼ごっこをしたりする機会が減ったので、体も動かせて、楽しむこともできるACPはよいと思う。
- ・私は体育が苦手だけれど、運動遊びがあることで以前より体育の時間がつらくなかったし、楽しかった。
- ・普段のウォーミングアップは、本気で走ろうと思わないが、ACPは自然と全速力で走ることができる(捕まりたくないから)ため、たくさん体が動かせる。また、ハイテンションになることができ、その後の体育も楽しくできる。
- ・普段の体育の時間(練習の時間)が減ってしまうのは嫌だと思うこともあったが、ACPは楽しいのでこれからもやりたいとも思った。

3 成果と課題

【成果】

運動量が増えるように、ACPの活動に走る動きなどを組み合わせながら、ウォーミングアップとして活動をした。仲間と関わり合いながら、笑ながら楽しそうに取り組む様子が見られた。その結果、その後の主運動にも、楽しく明るい雰囲気を取り組むことにつながったと感じた。寒い時期での実践であったが、運動量も増やすことができ、体が温まった状態でその後の運動を始めることができた。

【課題】

- ・年間を通して、ACPを毎時間10分確保するのは厳しいと感じた。また、ACPを実施する時間の確保が種目によっては難しく、年間指導計画を踏まえ、計画的に配置していく必要がある。
- ・体力テストの数値に変化が見られたが、ACPの活動が体力向上につながっているのか、継続的に実践、検証していく必要があると感じる。

4 その他

【アンケート結果より】

- ・ACPの活動が楽しい、続けたいと答えている生徒が多い。今後も、ACPの活動を精査しながら継続して取り組むことができるとよい。

【主運動へのつながり】

- ・マット運動は、苦手だと感じる生徒や意欲的に取り組むことができないと感じる生徒が多いが、ACPの活動を楽しに行ったことが、その後の活動も意欲的に取り組むことにつながったと感じる。