

中学部 体育科

「考える体育」

ただ運動をするだけ、教師から受けた指示通りに動くだけではなく、「なぜ、どうして」を考え、今回より次回、次回より次々回と、取り組んでいる運動が少しずつできるようになるサイクルを作って授業を行っています。

「持久走」の取り組みでは、授業の前にレースのプランニングをする → 実践する → 授業の振り返りを行い、新しい指導事項と共に次の走りに活かすという流れで学習を行います。

その日その日で変わるコンディションの中でも、きちんと意図された目標設定と、振り返りを行うことでタイムを縮めていくことを意識し、9・10月開催の持久走大会本番では全員が自己新記録を更新できるように授業を進めます。



日々の授業では、少人数ならではの一人一人に合った体の動かし方のポイントを掴むことを実践します。授業開始からの5分間を「準備運動・体カトレーニング」の時間として設定し、次のことを行います。

- (1) 自分の苦手な運動を補強する
- (2) 体カテストの結果から苦手であると分かった運動を補強する
- (3) 体カテストの結果・全体の傾向から教員が設定した体づくりを行う

部活動等で身体を鍛えられない分、少しでも体育の時間を使って鍛えられるようにしています。



★「器械運動」の学習などで、iPad を使ってお互いの動きを確認し、自分の感覚や動きを「言語化」してアドバイスし合います。



★学習指導要領に沿って、武道にも取り組んでいます。