

#### 今までの授業

- 導入に補強運動を行うだけでなく、单元ごとに必要な体力を向上させるトレーニングを継続して取り組んだ。その際に昨年度の東京都生徒体力・運動能力テストの結果を基に、課題を明確にして、その課題に焦点を当て、内容に沿った計画をして実践していった。また、生徒自身が自分に必要な補強運動の種類を選択して実践する活動も行った。
- 導入に必ず補強運動を行うことで、必要な体力向上のためのトレーニングを継続的に行った。また、個人の能力に応じた細かな課題設定をし、運動を楽しみと感じ、積極的に取り組めるような声掛けを行った。
- 教師が評価するうえでもICT活用が有効であると考えられたので、技能テストを映像に残して、じっくり評価をしたり、次の授業計画の参考にしたり、生徒への声掛けの工夫にも活用した。学習カードの工夫も、市内の体育科教員と連携して研究を進めている。

#### 課題

##### <第1学年>

どのような課題に対しても積極的に取り組む様子が見える。しかし、体力的には柔軟性や敏しょう性に課題がある。また、ペア学習やグループ学習の際に他者の学習の支援の仕方に課題がある。

##### <第2学年>

昨年度の体力・運動能力テストの結果から、男女とも柔軟性と走力、敏しょう性に課題がある。その結果を受けて男女共修の中でも、運動量の確保を重視していく。しかし、それと同時に仲間と話し合ったり、課題を一緒に発見したりするような場面設定を減少させないことが課題である。

##### <第3学年>

昨年度は、男子が全国に比べると平均を下回っている分野があった。特に走力については課題があった。よって補強運動の際に走力に関わる補強運動を毎時間取り入れたところ、今年度の結果は、走力が全国平均を上回ることができた。しかし、敏捷性や柔軟性に関しては、今年度は全国平均を下回っていたため、柔軟性に関しては授業のまとめの部分で、敏捷性に関しては導入部分で取り入れていきたい。

### 授業改善の具体的な方策

#### 第1学年

##### 【引き続き重点的に取り組むこと】

ウォーミングアップで種目に応じたメニューを取り入れることで基礎体力の向上と技能の習得を目指す。  
係主体の活動と授業規律の確立で活動量を確保し技能の習得を目指す。

##### 【授業の一部または全部を改善すること】

ペア学習やグループ学習の機会を設ける。他者の学習を支援するために必要な視点やポイントを明確に示し、より具体的な対話を行わせる。この時、指示を視覚的に捉えられるよう工夫する。また学習カードを積極的に活用し、他者からの意見も参考にし、自身の振り返りを行っていく。

#### 第2学年

##### 【引き続き重点的に取り組むこと】

生徒主体で活動できるようにする。また話し合いの場の設定と運動量の確保を両立して行っていく。  
集団行動の規律とルール作りを徹底していくことを土台として、個人の技能に応じた課題設定と挑戦する気持ちをもてるようにする。

##### 【授業の一部または全部を改善すること】

授業アンケートの結果から、「興味関心をもって授業に取り組むことができている」という項目が98%と昨年度に比べ向上した。しかし、視覚的工夫について、「そう思う」が全体に比べて低い結果となっているので、話し合いが抽象的にならないように、話し合う項目を具体的にし、その結果も共有できるような場の設定をする。運動量の確保は、すきま時間をつくらない行動をする。

#### 第3学年

##### 【引き続き重点的に取り組むこと】

授業の導入部分で、体力テストの結果を基に、一人一人が自己の補強する必要がある分野をピックアップして自らメニューを考えて行えるようにする自主的補強運動の実践によって自分自身の体力課題を把握させて解決に向けて取り組ませる。自主的解決の力を育ていく。話し合いの場の設定と運動量の確保を両立して行っていく。

##### 【授業の一部または全部を改善すること】

授業アンケートの結果から、「自分の考えをまとめたり、伝え合ったりする授業が行われている」という項目が96.9%と昨年度に比べ向上した。加えて、意見を発表する場面を設定して、他者の意見を参考にし課題を解決できる場面も設定していきたい。話し合う項目を具体的にし、その結果も共有できるような場の設定を单元で3時間は確保する。運動量の確保は、すきま時間をつくらない行動をする。