


平成29年度「オリンピック・パラリンピック・ムーブメント全国展開事業」
事業実施報告書

「I」スポーツ及びオリンピック・パラリンピックの知識を深め理解する等
II マナーとおもてなしの心を備えたボランティアの育成
III スポーツを通じたインクルーシブな社会（共生社会）の構築
IV 日本の伝統、郷土の文化や世界の文化の理解、多様性を尊重する態度の育成
V スポーツに対する興味・関心の向上、スポーツを楽しむ心の育成

道府県・政令市名【 京都府 】

学校名【 井手町立泉ヶ丘中学校 】

1 実践テーマ	【 V 】
2 実施対象者	1年 男女59名 2年 男女57名 3年 男女56名
3 展開の形式	(1) 学校における活動 ① 教科名 (保健体育) ② 行事名 () ③ その他 () (2) 地域における活動 ① イベント名 () ② その他 ()
4 目標(ねらい)	・「スポーツごころ」(「よし!」「さあ!」「やってみよう!」)というよう な前向きな気持ちを育てる ・長距離、持久走を疲れないでラクに速く走るコツを学ぶ ・様々な動きを反復しながら、楽しく基礎体力の向上を目指す。
5 取組内容	実施日 平成29年12月6日(水) 2校時 第1学年男女 59名 3校時 第2学年男女 57名 4校時 第3学年男女 56名 1 集合・あいさつ・全体への説明 

2 ウォーミングアップ
・ストレッチ(ボールを使って2人1組で行う)



3 動き作り
・ハードル補強(股関節を意識)
・ボールを持ってダッシュ(腕振りを意識)



4 インターバル走
タイマー70秒セット
100m×8~12本(インターバル間、歩く&ジョグ)
① 20秒台で走るグループ(強度高い)
② 30秒台で走るグループ(強度中程度)
③ 40秒台で走るグループ(強度低い)



5 クールダウン

6 主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ・校内マラソン大会の2日前で、持久走の授業のラストであった。意欲に差が見られやすい単元であるが、世界で活躍された選手に実際に指導していただけることは生徒のモチベーションアップに効果的であった。 ・自分のペースにあったグループで走らせることで、ペース配分やポイントをつかみやすかった。 ・校内マラソン大会では、それぞれが決めた目標に向かって、時間内に全員が完走することができた。 ・世界で活躍された選手から直接指導を受けられる機会は生徒にとって貴重であると感じた。また、スポーツの素晴らしさ、目標に向かって努力することの大切さ、何事にも自信・希望を持って積極的にチャレンジすることの大切さを教えていただき、生徒からも前向きな姿勢が見て取れた。
7 実践において工夫した点 (事業の特色)	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップや動き作りの中に遊びの要素を入れて、生徒が楽しく体を動かせるようにする。 ・自分にあったペースや感覚を大切にさせることで、長距離走がたしんどいものにならないようにする。 ・事前の授業で、ペース走やインターバルを行い、スムーズに本時に望めるようにする。
8 主な課題等	<p>今回、行っていただいた持久走の授業で具体的な課題を挙げると、ポールやハードルを使った動き作りの部分では、1時間の授業では説明や、ポイントをつかむまでの時間が足りず、継続的に取り組むことで本来の効果が期待できると感じた。インターバル走ではグループを3つに分けたが、本来の能力ならば上位層と下位層に一つずつグループを増やし、合計5グループほどで実施することが望ましいと感じた。</p> <p>また、グラウンドで使用可能なデジタルタイマーがあれば一人一人がタイムを確認しながら走れるため、用意できれば走りやすい。</p>
9 来年度以降の実施予定	<p>来年度も長距離走の単元で同じ講師の先生に指導してもらうことを希望しています。今年教えていただいた動き作りを、今後の授業で継続的に取り組み、持久走の単元では事前学習として、今年の授業をふり返る時間を取る。その上で、講師の方に授業をしていただければ、さらなる理解・成長が期待できる。</p>