

## 進んで健康・体力づくりに励む生徒の育成

## 運動の習慣化と望ましい生活習慣の確立

### 大分県竹田市立竹田南部中学校

テーマ			
全校生徒数	126名(男子64名 女子62名)		
全クラス数	8	教職員数	21名(内体育科1名)
体育推進教員名			佐藤 慎司

#### Plan：取組時の課題と計画

##### 1 取組時の課題

- ◆男女ともに運動の2極化が進んでおり、体育だけでなく、日常活動の中にも、その結果がでてきている。
- ◆本校では特に、女子の運動の苦手な生徒が多くなってきている。
- ◆以前に比べて、基本的な運動技能の習得に時間がかかりすぎる。

##### 2 取組の目的

この事業の2年目となり、「体力向上をどうやって行うのか」に視点をあて、取り組んだ一年目の課題をもとにいろいろな観点から、本校の体力向上を行っていきたい。

##### 3 取組の計画

- ①体育の授業の充実
  - ・毎時間の体幹トレーニングの実施
  - ・技能テスト不合格者の補充指導
- ②学全教職員による学期1回の体力テストの実施
- ③全教職員で全校一斉の持久走トレーニング
  - ・強歩大会前の授業を全校体育として、持久力アップに取り組む
- ④合同部活動での冬季トレーニングの実施
  - ・体幹トレーニングを含む冬季トレーニングの実施
- ⑤生徒会専門部との連携  
保体部（自力登校、歯磨き運動）の活動のサポート
- ⑥体力づくり・健康づくりに関する講師の招へい  
体幹トレーニングの重要性  
体幹トレーニングの実際  
健康・体力づくりの意識改革 その他

#### Do：実践内容

##### 1 体育の授業の充実

授業内容を充実させるために、体のバランスの元になる体幹トレーニングを取り入れ、技能や技術の習得の元になるように進めている。

- ・体操の後の時間を使って、各領域の基礎体力もつけながら体幹トレーニングを行う。

##### 2 全教職員による学期1回の体力テストの実施

1学期は4月5月実施、2学期は体育祭終了後に実施。3学期は部活動の時間等を活用して行う予定。

##### 3 全教職員で全校一斉の持久走トレーニング

12月に行われる強歩大会の練習に全校あげて取り組むことで、きついことを乗り越える強さを身につける。他学年の頑張る力を自分にも生かす。

##### 4 合同部活動での冬季トレーニングの実施

1月から2月上旬にかけて、合同部活動で体幹トレ

ーニング含む合同冬季トレーニングの実施

##### 5 生徒会専門部との連携

- ・自力登校（朝学活でのチェック、登校指導）  
今年度よりスクールバス生徒もバス停より歩く。
- ・歯磨き運動（学活でのチェック、呼びかけ）

##### 6 体力づくり・健康づくりに関する講師招へい

※様々な方からの講義や実技に接することで、運動するために必要な知識や技能を習得する。

##### 1 学期

7月14日（金）「スポーツ栄養と体づくり」  
大分県地域成人病検診センター 銅城順子さん講演

##### ・地域との連携

地元の玉来地区体育協会が本校駅伝部強化策として、ATL ランニングアドバイザー橋本裕太氏を講師として招聘、ランニングスクール（長距離・駅伝）の実施  
7/24, 8/21, 10/16（月）

##### ●工夫したこと（&苦労した点）

- ①授業の補強に体幹トレーニングを導入したこと。
- ②体力アップおおい推進事業の教職員への共通理解を図り、体力テストや冬季トレーニングを全教職員による取組みにした。
- ③医学的な面からの知識を得るための講師招聘、その内容の実施を行った。

#### Check：取組の成果

- ①教職員・生徒ともに、体力向上のための意識の確認ができた。
- ②栄養学のスペシャリストからの話を聞くことで、先生・生徒の意識が変わりつつある。
- ③体幹トレーニング、ランニングスクールの実施により駅伝部の記録の向上があった。年度当初はそこまでの力はなかったが、秋の大分県中学校駅伝競走会で4位入賞、都道府県対抗男子駅伝候補選手となる。（9分34秒から9分10秒と飛躍的にアップ）

#### Action：今後の課題

- ①様々な方からの講演や講話実技指導を行ったが、実際にその成果が表れるのには、まだ時間がかかる。
- ②今後の体力アップにつながるための実践はいかにあるかを系統立てていく必要がある。
- ③実践内容を充実させる時間の確保が必要。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

生徒や先生方の意識改革ができ、部活動指導や日ごとの健康管理に対する姿勢ができてきた。



銅城順子さんの講演

## スポーツ栄養とからだづくり

大分県地域成人病検診センター  
公認スポーツ栄養士銅城順子

1. 健康の3要素 (栄養・運動・休養)
    - ・食事の重要性
    - ・からだづくりの目的
  2. 食事の基本 (栄養フルコース型) をマスターしよう！  
～あなたの身体は、あなたが食べたもので出来ている～
- 常に意識して「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「フルーツ」「乳製品」をバランス良く組み合わせましょう。

銅城順子さんの講演内容の一部



名水マラソンの30周年事業として取り組んだ陸上教室で学んだ体幹トレーニングを駅伝部の練習に継続的に取り組んだ。



ランニングスクールで接地、体幹、柔軟、コントロール神経、バランスを全体的、総合体力のトレーニング



3回のランニングスクール終了後の集合写真



第65回男子大分県中学校駅伝競走大会閉会式終了後の駅伝部の集合写真