

日常的に自ら意欲的に 運動に取り組む生徒の育成

テーマ	運動の日常化		
全校生徒数	497名(男子250名 女子247名)		
全クラス数	19	教職員数	40名(内体育科4名)
体育推進教員名		中野 晃次	

大分県由布市立挾間中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆新体力テストの項目では、ボール投げにおいて全国平均を超えていない学年が多い。

◆総合評価における「C」以上の割合は、85.5%と昨年度よりも向上しているが、依然として底上げが必要である。

◆運動やスポーツへの愛好度については、女子よりも男子が低い傾向にあるとともに、学年が上がるにつれて、好きと回答する生徒の割合が低い。

2 取組の計画

- ① 体育授業の充実
 - ・めあてを明確にした「わかる」「できる」「楽しい」授業の実践
 - ・補強運動による基礎体力の向上
 - ・運動量を確保した、「汗」をかく授業の実践
- ② 昼休みの活用
 - ・毎週水曜日に体育館において、希望者による「体力向上教室」の実施
 - ・生徒会と連携した、長縄大会の実施
 - ・今年度は、由布市3中学校での合同長縄大会を実施
- ③ 家庭との連携
 - ・「体力向上教室」の様子を学校だよりや学級通信において保護者へ広報する

Do：実践内容

1 体育授業の充実

- (1) めあてを生徒に示し、何を学ぶのか明確にした。
- (2) 補強運動を単元や学年の課題に応じた内容にした。
- (3) 学習カードを簡素化し、運動量を確保した。

2 昼休みの活用

- (1) 水曜日に天候に左右されないよう体育館にて家庭でも簡単にできる運動を紹介した。
- (2) 2学期末に全校での長縄大会を実施した。
- (3) 今年度より由布市3中学校での合同長縄大会を実施した。

3 家庭との連携

- (1) 体育通信を発行し、家庭へ体力の向上
- (2) 新体力テストの結果や柔軟性の重要性、食についてなど様々なテーマで保護者に発信した。

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① 昼休みの取り組みについては、行事や感染症の流行により計画通りに実施することが難しかった。来年度に向けて取り組み内容を協議中。
- ② 多くの生徒が運動に興味を持ち、自ら運動を行うことのできる環境をつくることを重点に置き、取り組みを進めた。

Check：取組の成果

- ① 新体力テストの結果については、「C」以上の生徒の割合が90%となり、3年間の取り組みの成果が表れた。
- ② 運動に対する興味関心が高くなり、運動部に所属していない生徒も昼休みに外で遊ぶ生徒が今年度は多くなった。

Action：今後の課題

- ① 新体力テストの項目においては、50mと20mシャトルランについては今年度全国平均と比較すると低い学年が多かったため、来年度の課題として取り組む必要がある。
- ② アンケート結果より運動への愛好度について女子の「運動が好き」「やや好き」と回答する生徒の割合が学年が上がるにつれて低くなることから、女子を運動好きにする取り組みが必要である。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・体力向上の取組により、学校全体が活気にあふれ、落ち着いた雰囲気で学校生活が送れている。
- ・運動に対する意識が高くなり、駅伝選手希望者が約80名集まり、駅伝練習によりさらに体力が高まるという好循環がうまれた。

体力向上の取り組み

◇運動の日常化をめざした体力向上教室

- ・平成29年度より水曜日の昼休み（実施可能な水曜日のみ）に体力向上教室を実施
- ・運動の日常化を目的として実施しており、家庭でも簡単にできる運動を紹介
- ・生徒の参加については、希望制とし、部活生や普段あまり運動をしない生徒が参加
- ・昼休みという短い時間なので、着替えが必要ないように制服でもできる内容を実施

【活動の様子】



◇持久力向上を目指した取り組み

- ・体力向上の一環として秋の駅伝大会に向けた練習を夏休みに希望者により実施
- ・平成29年度は県駅伝大会において男子が5位、女子が8位
- ・今年度も約80名の生徒が参加



◇家庭との連携を図る体育通信の発行

- ・家庭でも体力について考えてもらうように平成29年度より体育通信を発行
- ・内容は、本校の体力テストの結果や食育、熱中症予防など
- ・体力の向上だけでなく、強い体と健康な体をつくるために必要な情報を家庭へ発信

挟中 体育通信

平成29年7月20日 第1号

文責 挟間中学校保健体育科

挟間中学校の生徒の体力向上のために、今年度より体育通信を発行することにしました。夏休みを迎えますので、ご家庭でも体力についてお話をされてみてはいかがでしょうか？
第1回目は、『柔軟性』について特集します！体育の授業での様子を見ると体の硬い生徒が多数みられました。そこで、ロンドンオリンピックにおいてフェンシング日本代表トレーナーとして太田雄貴選手も指導した大分県地域成人病センターでトレーナーをされている石井聡先生に中学生の柔軟性について聞いてみましたので紹介します。

Q1 柔軟性についてですが、今の中学生を見ると体のかたい生徒が多くなったように感じます。原因はどのようなことが考えられるのでしょうか？

■中学生の時期は発育発達段階にあり、身長が伸びが著しい時期にあたります。骨が伸びる時期と筋肉が発達する時期にはズレがあり、骨の伸びた後に筋肉が発達します。中学生時期は一時的に身体の硬い時期にあると言えるでしょう。しかし、中学生皆が硬いわけでは無く柔らかい人も居ます。小学生の時からスポーツ活動等を通じて身体を動かす機会が多かった人は、筋肉の柔軟性が増し、骨が伸びても筋肉に余裕があり柔軟性は確保されます。また、関節の可動域も同様に動かせる範囲で正確に動かしていれば、可動域は確保されます。結局、身体の硬い時期と運動量の低下に原因があると考えられます。

Q2 柔軟性の低下はどのような悪影響を与えると考えられますか？

■柔軟性の低下は、関節可動域の低下につながり、運動においてはパフォーマンス低下の原因になります。その他に成長障害をひき起こす原因にもなります。例えば、すねの上の方、膝の下部位の痛み（脛骨粗面部）オスグットスラッター症、膝の屈曲動作に制限が起き痛みを伴います。歩行時、階段利用での痛みがある場合は、状況が悪化している可能性がありますので必ず専門医の診察を受けてください。

Q3 普段の生活で、柔軟性を高めるために気をつけておくべきことがあれば教えてください。

■柔軟性を高めるために、ストレッチ体操は効果的な方法ですが、やり方を間違えると逆効果です。よく、痛みを我慢して行っている方を見ますが、決して痛みが伴うところまで伸ばす必要はありません。筋肉の特性で痛みが伴うストレッチは筋肉の緊張が増し柔軟性は高まりません。適度に「伸びてる」「伸ばされてる」程度で時間かけて行ってください。柔軟性が高まればケガの予防や成長障害の予防につながり、運動をしている人はパフォーマンスの向上につながります。日ごろから積極的に柔軟体操を行いましょう。

体育通信

第2号
H30.7.20発行
文責 挟間中学校体育科

中学生のためのスポーツ医学マガジン
Dispatch vol.133 より

ワンポイントアドバイス② ～猛暑に負けない健康管理～

夏に戦うために知っておきたい正しい知識 水分補給でカラダを救え！

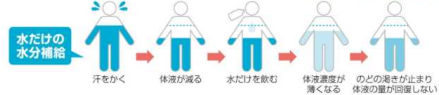
運動すると体に熱が発生しますが、汗をかくことによって熱を放散し、体温が上がりすぎないように調節しています。特に暑い中での運動では、大量の汗をかくので、水分を補給しないと「脱水」になってしまいます。脱水になると、パフォーマンスの低下に繋がるだけでなく、重症になると命の危険も伴います。正しい水分補給についての知識を身につけ、安全で快適なスポーツを行いましょう。

カラダの中の水、「体液」の大切さ

人のカラダの約60%は水分です。体内の水「体液」は、酸素や栄養分を細胞へ届けたり、汗を出して体温を一定に保つなど、生命に関わる大切な役割を担っています。体液には、水他に「電解質」が含まれています。電解質は、ナトリウムやクロール、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルがイオンに変化したものです。イオンは神経や筋肉の活動、人間の活動を支えています。

水分補給は「水だけ」ではダメ！

汗をかくと、水分と一緒にイオンも失われます。水だけを飲んでいても、体液のイオン濃度が薄くなってしまいます。カラダがそれを防ぐようにして、それ以上水分を補給しないために、のどの渇きを感じなくさせてしまいます。また、余分な水分を尿として排出してしまい、その結果、体液の量は充分に回復できなくなってしまいます。



水分補給に適した飲料は？

水分補給をする際は、失った体液に近い飲料を飲むことで、効率的な水分補給ができます。つまり、適度な濃度のイオンを含んだ飲料を摂取する必要があります。また、糖質を含んだ水分は吸収スピードが速く、浸透圧も高くなります。日本スポーツ協会では、0.1～0.2%の塩分と糖質を含んだものを推奨しています。特に1時間以上運動する場合は、エネルギー補給として4～8%の糖質を含んだものが有効です。また、5～15℃の温度帯が吸収に良いとされています。

塩分 0.1～0.2%	糖質 (ぶどう糖・果糖) 吸収スピードを速めるため
ナトリウムを 換算すると 40～80mg (100ml中)	1時間以上 運動を続ける場合は 4～8% の糖質を含んだもの

いつ飲めばいいの？

どの渇きに応じた自由な飲水

目安となるのが「どの渇き」に応じた自由な飲水です。この自由な飲水によって、適量の水分が補給されることが多くの研究や調査でも明らかになっています。この時、一度に大量に摂取せず、こまめに水分補給することが大切です。体育館やグラウンドにドリンクコーナーを設置し、いつでも自由に飲める環境を作っていきましょう。

どれくらい飲めばいいの？

体重減少2%以内が目安

発汗による体重減少が2%を超えると、持久力や反応時間などの運動パフォーマンスの低下が起きます。運動の前後に体重を計ることで、運動中に汗などで失われた水分量が求められます。発汗による体重減少が2%を超えないように水分を補給することが大切です。また、水分補給は多ければ多いほど良いわけではなく、必要以上に水分を摂り過ぎないことも注意が必要です。

◇生徒会と連携した全校長縄大会（由布市3中学校統一の取組を目指して）

- ・生徒会の体育委員が中心となり全校長縄大会を平成28年度より2学期に実施
- ・2学期末に学級対抗の全員跳び
- ・今年度より、由布市3中学校で同じルールで長縄大会を実施し、学年別に表彰した



