

進んで健康・体力づくりに励む生徒の育成

～基礎体力の向上と望ましい生活習慣の確立～

テーマ	進んで健康・体力づくりに励む生徒の育成		
全校生徒数	699名(男子366名 女子333名)		
全クラス数	23	教職員数	47名(保健体育科5名)
体育推進教員名			松林 真

大分県速見郡日出町立日出中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆低体力層（総合点でD・E層）生徒の増加

- ・低体力層の女子生徒が前年度と比較して若干の増加傾向にある。
- ・朝食を摂取する女子生徒が県平均と比較すると低い。
- ・運動への愛好度は増加傾向にあるが、全体への浸透という面では課題が残る。

2 取組の計画

- ① 体育的活動の充実
 - ・生徒会主体による「体育の日」を月2回実施
 - ・全校生徒を対象とした「トレーニングセミナー」を月2回実施
- ② 体力調査の有効活用
 - ・年2回以上の体力状況、生活習慣調査の実施
 - ・調査結果を活用した、体育の授業の充実
- ③ 家庭との連携
 - ・登下校時の自力通学の奨励に向けた取組の実施
 - ・家庭や生徒に向けての情報提供と啓発活動の実施

Do：実践内容

1 体育的活動の充実

(1) 月2回の「体育の日」の実施

- ①生徒会活動の中で、昼休みに学級全員が外活動をする日として「体育の日」を月2回実施している。
- ②生徒会専門部の保体委員と代議員が連携を図り、楽しみながら体を動かせるような活動を考えている。

(2) 月2回の「トレーニングセミナー」の実施

- ①月2回、全校生徒（主には部活動生）を対象とした20分程度のトレーニングを実施している。
- ②年度末には部活動対抗駅伝大会を予定している。

2 体力調査の有効活用

(1) 年2回以上の体力状況、生活習慣調査の実施

- ①新体力テストの結果を元にして、全国平均以下の項目を中心に再測定を2月以降実施予定である。
- ②朝食摂取率の調査を学校アンケートにより、年2回実施している。

(2) 体育の授業の充実

- ①生徒の体力状況、種目特性に応じた補強運動を授業始め（10分程度）に実施している。
- ②ICT教具や手作り教材、外部指導者（ダンス）等を活用した授業の展開を実施している。

3 家庭との連携

(1) 自力通学の奨励

①2ヶ月に1回、全校生徒を対象とした車での送迎数を調査している。また、生徒会専門部の生活委員会が自力通学の呼びかけを行っている。

(2) 家庭や生徒に向けての情報提供と啓発活動の実施

①月に1号程度、体力向上や健康に関する内容を記載した「体力向上だより」を発行している。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ①「体育の日」においては、強制的な活動にならないよう、遊びの内容を生徒自身が考え、提案していた。また、各学級に自由に使用できるボールを配布し、外での活動意欲を促した。
- ②保健体育科教員それぞれの専門性を活かした内容で「トレーニングセミナー」の内容を工夫した。
- ③体育の授業に興味・関心を持ち、生徒が意欲的に活動できるよう、ICT教具や手作り教材を用いたり、専門性の高い外部指導者を招いたりして授業を工夫した。
- ④自らの体力状況や健康、体のことへの関心が高まるよう、「体力向上だより」の内容を工夫した。

Check：取組の成果

- ①低体力層（D・E層）の女子生徒が前年度より減少した。
- ②C評価以上の男子生徒が前年度より増加した。
- ③運動愛好度が前年度より向上し、全体で9割を超えた。
- ④「体育の日」の活動では、生徒だけではなく、学級担任と共に活動する姿が見られた。生徒と教師の有効な関係づくりにも寄与したと考えられる。

Action：今後の課題

- ①小中の連携をより一層図り、本校における体力向上の取組を提供していくことが必要であると感じた。
- ②運動好きな生徒を育て、望ましい生活習慣を確立するために、全教職員や家庭に対する情報提供をさらに推進していくことが重要であると感じた。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

本取組は保健体育科だけの活動ではなく、多くの教職員が生徒と共に活動している様子が見られ、相互のよりよい関係づくりにつながっている。また、体育授業の充実を図るため、教師相互で指導内容や教材・教具の開発を行い、授業における実践力が向上した。

1 本校の体力・運動習慣の状況

■ 昨年度の同学年と比較して記録が向上している項目

		握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横跳び (点)	20m SR (回)	50m走 (秒)	立ち幅 跳び (cm)	ボール 投げ (m)	体力 合計点
男子	1年	24.07	22.74	39.78	47.31	67.18	8.63	171.82	17.90	34.14
	2年	34.20	27.22	44.80	49.94	89.32	8.00	209.57	22.97	43.89
	3年	35.32	30.42	50.52	55.03	96.65	7.58	216.05	25.26	52.43
女子	1年	21.06	20.14	44.51	43.40	46.61	9.22	156.30	12.02	43.18
	2年	26.02	19.35	45.25	42.57	55.82	9.01	171.20	11.76	46.86
	3年	26.77	23.95	48.55	47.97	58.57	8.77	180.98	14.37	53.99

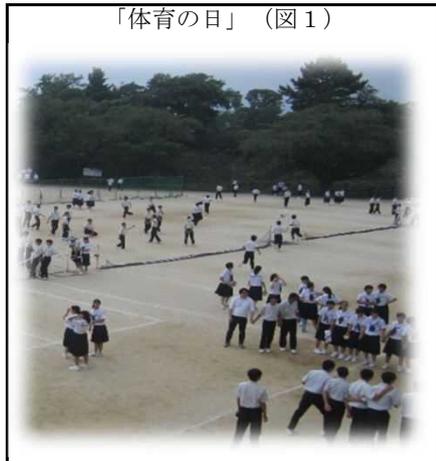
運動への愛好度調査		
男子	女子	全体
91.5%	88.7%	90.1%

「好き」、「やや好き」と答えた生徒

学年が上がるにつれ体力水準が高い状況にある。これまでの取組の成果が3年生を中心に表れている。昨年度の課題であった低体力層の女子生徒も減少している。運動好きな生徒が9割を超えるので、引き続き運動への関心・意欲を持ち、積極的に体を動かす生徒の育成に励んでいきたい。

2 具体的な取組

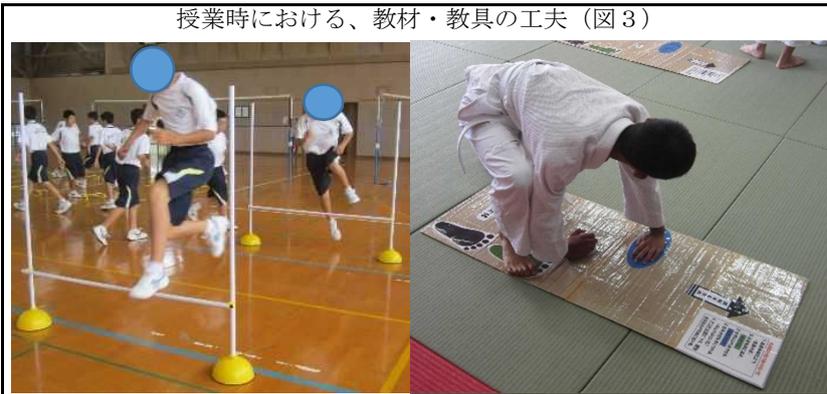
「体育の日」(図1)



トレーニングセミナー(図2)



授業時における、教材・教具の工夫(図3)



栄養教諭による講演会(図4)



体力向上だより(図5)



図1、図2は月2回実施する「体育の日」と「トレーニングセミナー」の様子である。多くの生徒がグラウンドで体を動かしている。図3は授業中に活用する教材(球技での補強運動、柔道の受け身の補助シート)である。図4は生徒を対象とした栄養教諭による「食に関する」講演会の様子である。図5は月1回程度発行する「体力向上だより」である。日々の授業における活動、家庭で行える体力アップのトレーニング方法、本校生徒の体力・生活習慣状況などをお知らせしている。今後も本校独自の特色ある取組を通して、生徒の体力向上や運動好きな生徒の育成につなげていきたい。