

自主的に健康・体力づくりに励む生徒の育成

～体力向上と望ましい生活習慣の確立～

テーマ	自主的に健康・体力づくりに励む生徒の育成		
全校生徒数	713名(男子376名 女子337名)		
全クラス数	23	教職員数	54名(保健体育科4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

◆総合評価C以上の男子生徒の割合が女子と比べ低い

- ・新体力テスト総合評価C以上の生徒が、男子70%、女子84%であり、昨年度と比較し、男子の割合が減少し、女子との差が生まれている。
- ・運動への愛好度は年々増加傾向にあるが、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
 - ・一日の身体活動時間60分以上を目指す、体力アップチャレンジウィーク「日出中60運動」を年3回実施
 - ・生徒会と連携した、「体育の日」を月2回実施
- ② 体育授業の工夫と充実
 - ・各単元に応じた補強運動の実施
 - ・体力テストの項目に特化した補強運動の実施
- ③ 家庭との連携
 - ・体力向上等の取組に関する通信を月1回発行

Do：実践内容

1 体育的活動の充実

(1) 年3回の体力アップチャレンジウィークの実施

- ①1日の身体活動時間60分以上を目指し、生徒自身が日常生活の振り返りと運動計画を設定する。
- ②設定した運動計画をもとに1週間の取組を実施し、学級担任が助言・指導を行っている。

(2) 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 体育授業の工夫と充実

(1) 各単元に応じた補強運動の実施

- 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。

(2) 体力テストの項目に特化した補強運動の実施

- ①本年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、新体力テストの測定が中止となったため、本取組は実施できていない。各運動種目の特性に応じた、補強運動は毎時間の授業開始時に行っている。

3 家庭との連携

(1) 家庭や生徒に向けての情報提供と啓発活動の実施

- ①月1回、体力向上等に関する内容を記載した「体力向上だより」を発行し、家庭への啓発に努めている。

(2) 自力通学の奨励

- ①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。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①体力アップチャレンジウィーク「日出中60運動」では生徒自身が日常生活を振り返り、自身の運動習慣を考える良い機会となった。
- ②「体育の日」においては、運動の内容を生徒自身が考え、提案した。また、各学級に自由に使用できるボールや長縄を配布し、外での活動意欲を促した。
- ④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機器を用いたり、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、成長期の体のことへの関心が高まるよう、「体力向上だより」の掲載内容を工夫した。

Check：取組の成果

- ①体力アップチャレンジウィーク「日出中60運動」では、生徒が作成するワークシートの助言・指導を学級担任が行うことで、保健体育科以外の教職員にも体力向上の取組に対する意識の向上が生まれた。
- ②「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。

