

進んで健康・体力づくりに取り 組む生徒の育成

テーマ	一校一実践(全校トレーニング)の実施		
全校生徒数	20名(男子12名 女子8名)		
全クラス数	3	教職員数	14名(内体育科1名)
体育推進教員名			陸丸 正博

大分県佐伯市立東雲中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆全身持久力、柔軟性、走力、瞬発力を高める

・体力テストの結果より、全国・県平均以上の項目は23/48種目であり、ボール投げは1年男子以外全て全国・県平均を上回り、握力は1年女子以外全て全国・県平均を上回った。

一方、全国・県平均以下が目立つ種目は、シャトルラン(2年女子以外全て)、長座体前屈(3年女子、1年男子以外全て)、50m走(2年男女以外全て)、立幅跳(2年女子以外全て)の4種目で、課題は全身持久力、柔軟性、走力、瞬発力と言える。

◆「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化

2 取組の計画

①一校一実践(全校トレーニング)の実施

- ・体育主任が全教職員の協力のもと、週に2回取り組む。
 - ・前期(1～2学期)は全校一斉の10分間走、後期(3学期)は柔軟性、瞬発力を中心に個別の補強運動に取り組む。
- ##### ②「健康調査」の活用
- ・毎日の健康調査で、就寝と起床時間、朝食の有無を確認し、必要に応じて助言や家庭連絡をおこなう。
- ##### ③生徒会、部活動との連携
- ・生徒会、部活動顧問とも連携し、運動会練習やスポーツ祭、各部で必要な補強運動など、生徒が自主的に活動できるよう工夫する。(部活動の補強運動は週に1回以上実施)

Do：実践内容

1 一校一実践(全校トレーニング)の実施

(1) 前期：全校一斉の10分間走

- ①週2回、放課後10分間の全校一斉トレーニングを行う。
実施日は火・木の2日間で行う。(雨天時は体育館で行う)
- ②記録は毎回、体育科が集計し、目標の到達度やがんばりの評価を行う。

(2) 後期：柔軟性、瞬発力を中心にした補強運動

- ①体力テストの結果から、各自が強化したい体力トレーニングを行う(トレーニングの内容は体育科と相談して決定)

2 健康調査の活用

- ①健康調査で、就寝と起床時間、朝食の有無を確認する。
- ②必要に応じて養護教諭・担任は助言や家庭連絡をおこなう。

3 生徒会、部活動との連携

- ①運動会練習での自主的な活動の工夫
- ②週に1回以上の部活動での補強運動実施

●工夫したこと(&苦勞した点)

- ①全校一斉トレーニングでは、全教職員の共通理解、協力の中で実施していく。体育科担当が出張等で不在の場合も、他の教職員が実施できるよう体制を整えた。
- ②全校一斉トレーニングでは、熱中症予防について養護教諭と連携して実施の有無の検討や熱中症計の設置、気象情報をこまめに生徒に知らせるなど生徒の体調管理に配慮した。
- ③新型コロナウイルス感染症への感染防止のため、密にならないよう配慮した。

Check：取組の成果

- ①全校一斉トレーニング(10分間走)では、全員が自分のペースで、歩くことなく走りきることができるようになった。
- ②2学期「学校評価アンケート」で「全校トレーニングや体育の授業で運動の楽しさや達成感を感じることができた」と肯定的な回答をした生徒が95%(昨年度85%)になった。
- ③毎日朝食を食べている生徒が100%(昨年度95%)になった。
- ④運動会練習では、生徒たちが自主的に取り組み、実行委員会の運営や結団式の実施、練習時の進行など、工夫が見られた。
- ⑤部活動での補強運動の定着と、練習の中で筋力や柔軟性を高める工夫が見られた。

Action：今後の課題

- ①本校は全校生徒20名という少人数であるため、体力テストの平均が、一人ひとりの結果に大きく左右される。したがって全国・県平均との比較だけでなく、個人の経年変化にも個別に対応していくが必要になる。
- ②体育科だけでなく全教職員が生徒の体力や健康について関心を持ち、全員が共通理解を持って取り組む工夫が必要。
- ③就寝と起床時間、朝食の有無等、生徒の健康については、学校だけでなく家庭や保護者の理解・協力が必要不可欠であり、それを得られるような取組が必要になる。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・学校アンケート「健康を考えて規則正しい生活を心がけている」で、肯定的な回答をした生徒が90%(昨年度85%)になった。
- ・全校トレーニングは全教職員で取り組んだため、生徒の体力や健康について、全教職員とも共通理解ができた。
- ・生徒20名と少人数ではあるが、全国陸上大会入賞をはじめ県総体陸上優勝、通信陸上優勝、県新人陸上優勝と成果を残した。また、佐伯市中学校駅伝大会にも連続して出場している。選手は全校トレーニングを効果的に活用している。



全校トレーニング (前期・10分間走)



全校トレーニング (後期・各自補強運動)



体育授業 (陸上競技ハードル走)



体育授業 (陸上競技ハードル走)



自主的な運動会練習



部活動ごとの補強運動

