

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～

大分県 日出町立日出中学校

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	695名(男子359名 女子336名)		
全クラス数	23	教職員数	53名(内保健体育科4名)
体育推進教員名		阿部尚史	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆体力や運動の愛好度、運動実施率の低下がみられる。生徒の体力や運動実施率の低下が見られ、特に女子の体力や運動実施率の低下が顕著である。低体力層の生徒が男女とも増加傾向にある。運動が苦手や体を動かすことが嫌いと感じる生徒が増加している。登下校時、車での送迎が多い。

2 取組の計画

- ①**体育的活動の充実**
 - ・「体力向上週間」及び学期に一度の外活動調査の実施
- ②**体力調査の有効活用**
 - ・年2回以上の体力・生活習慣調査の実施
- ③**家庭との連携**
 - ・登下校時の車による送迎者数の減少（自力通学の奨励）に向けた取り組み
 - ・保護者・生徒への情報提供及び啓発活動

Do：実践内容

1 体育的活動の充実

(1) 毎月2回の「体育の日」の設定

- ・生徒会の活動の中に、毎月2回、「体育の日」（外活動を行う日）を設定した。毎月10日、20日を体育の日と決めて、各クラスの保健体育委員と代議員が全校生徒に呼びかけを行い、昼休みの外での活動を推進している。

(2) 体力向上週間の実施

- ・「体育の日」と関連させ、学期に一度（年2回）の「体力向上週間」を実施した。昼休みに外で活動する生徒の数を1週間調査する。その際、保健体育委員が昼休みクラスで外に出ることを呼びかける。

(3) トレーニングセミナーの導入

- ・月に2回程度、放課後、部活生徒を集め20分程度の合同トレーニングを行う。成果確認の場として年度の終わりに、部活動対抗の駅伝大会を実施する。

2 体力調査の有効活用

(1) サーキットタイムの実践

- ・授業開始時、生徒の体力の実態や種目の特性に応じたサーキットタイムを取り入れる。

(2) 年2回以上の体力・生活習慣の実施

- ・生徒の体力の現状把握と関心・意欲の向上を目的として、全国平均以下の項目を中心に体力・運動習慣等調査の複数回を行った。本年度は2月以降に実施予定。

3 家庭との連携

(1) 自力通学の励行

- ・2カ月に1回、雨天時と晴天時、全生徒を対象に車での送迎数の調査を行う。また、年に2回生徒会が中心となり自力通学強化週間を設定し、自力通学の呼びかけと車での送迎数の調査を行う。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 体力向上週間については、クラス間の競争や教師からの強制的な活動にならないように工夫した。生徒会の活動として実施することで負担感をなくし、外に出ることの楽しさを味わわせることで、外活動の日常化につながった。また、各クラスに配布する自由に使える用具（ボール・縄跳び）についても、生徒の利用状況を考慮して配布した。
- ② 授業や体育的な活動では、運動が苦手な生徒が意欲的、積極的に取り組めるよう種目や活動内容を工夫した。
- ③ 自力（徒歩）通学の励行では、学校からの呼びかけと同時に、生徒会の活動としても位置づけ、呼びかけと調査を行った。

Check：取組の成果

- ① 「体育の日」の取り組みについては、生徒会活動の中に浸透し、生徒が自主的に呼びかけをすることで、全員が一度は外に出るようになり、外で活動する生徒が増加した。
- ② 各種調査、取り組みを生徒会活動に取り入れることで多くの生徒に意識させることができた。
- ③ トレーニングセミナーは、短時間ではあるが、日頃一緒に練習をしない生徒同士が練習することで、お互いが刺激し合い、積極的に活動する姿が見られた。習慣化されたことで、生徒の集合も早くなった。

Action：今後の課題

- ① 小・中学校間で情報交換を行い、体力向上の取り組みや生活習慣等において、連携した取り組みが必要だと感じる。
- ② 運動好きな生徒を育成し、望ましい生活習慣を確立させるために、保健体育科だけでなく他の教職員や保護者に対する情報提供を積極的に行い、協力を得ながら環境づくりを進めなければならない。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・体育の日、外活動習慣は、担任も一緒に外で活動する姿が見られクラスの雰囲気づくりにつながっている。トレーニングセミナーでも活動を支援する教職員が増えてくれたことで活動の活性化につながっている。

1 体力の現状

【体力テスト結果】

H30年度 日出中学校体力テスト結果一覧 H29年度の同学年より記録が上がっている項目

	種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
		kg	cm	cm	点	回	秒	cm	m	点
男	1	26.29	25.01	40.75	46.28	65.99	8.55	189.92	21.24	35.60
	2	30.50	30.20	46.41	53.09	89.96	7.94	196.16	23.01	46.27
	3	36.50	28.13	45.70	52.01	96.67	7.69	203.47	23.67	47.09
女	1	22.71	19.85	44.52	44.73	48.18	9.40	171.10	11.33	44.65
	2	25.66	24.27	49.00	47.42	58.68	8.77	167.77	14.66	53.62
	3	25.46	22.27	44.61	43.94	56.00	8.98	157.86	13.45	47.90

○体力テストの結果から2年生は例年より高い状況が見られる。
 ○低体力（DE）層の生徒は、男子は低下したが女子は増加傾向にある。
 ○運動習慣調査の結果から、本校も女子生徒の運動離れが見られるが運動の愛好度は向上している。

【DE層の割合】

DE層（低体力層）の割合

	判定	A	B	C	D	E	合計	年度比較	H30	H29
		1	4%	26%	41%	27%	2%			
男	2	12%	38%	35%	10%	5%	100%	女子	15.9%	13.9%
	3	11%	22%	48%	17%	3%	100%	全校	18.4%	18.4%
	判定	A	B	C	D	E	合計			
女	1	32%	32%	28%	8%	1%	100%			
	2	39%	38%	19%	5%	0%	100%			
	3	20%	21%	24%	34%	1%	100%			

【運動習慣調査の結果】

H30 運動習慣調査結果

	【運動の愛好度】 運動好きの生徒の割合	【運動時間】 1日の運動時間 30分未満の生徒の割合	【朝食の摂取】 朝食を必ず食べる生徒の割合
全校男子	92.1%	4.6%	86.0%
全校女子	80.8%	14.4%	79.8%
全校	86.7%	9.3%	83.0%

2 体力向上の取り組み

① 生徒会との連携

生徒会の活動の中に、毎月2回、「体育の日」（外活動を行う日）と学期に一度の「体力向上週間」を位置づけている。5月から毎月10日、20日を「体育の日」と決めて、各クラスの保健体育委員と代議員が呼びかけを行い、全校生徒に、昼休みの外での活動を推進している。ほとんどの生徒が外に出て活動している。運動をしない生徒も友達と話をしたり、活動を見学したりする様子が見られた。日出中学校では、特別支援学級を除く20クラス、すべての学級にバレーボール2球、サッカーボール1球、長縄1本を配っている。全校生徒の3分の1の生徒は、そのボール等を使用し、日常的に外での活動を行っているが、外活動の時は、3分の2以上の生徒が外で活動している。外活動の日は、先生方も外に出て生徒と一緒に活動している姿が多く見られ、学校挙げての活動と意識されている。



② トレーニングセミナーの実施

日出中学校にある15運動部活動の生徒が、月に2回程度、グラウンドに集まり、ランニング、体操、補強、ダッシュ等の運動を一斉に行っている。生徒は、所属する部活動以外の部の雰囲気を感じ取ることができ、刺激になっている。また、保健体育科以外の先生方も生徒に対する声掛けなどで支援を行ってくれ、活性化につながっている。2年目という事もあり生徒の動きがスムーズになった。年度末には成果発表の場として部活動対抗の駅伝大会も計画している。

