

進んで健康・体力づくりに励む生徒の育成

運動の習慣化と望ましい生活習慣の確立

大分県竹田市立竹田南部中学校

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	122名(男子67名 女子55名)		
全クラス数	6	教職員数	21名(内体育科1名)
体育推進教員名			佐藤 慎司

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆男女ともに運動の2極化が進んでおり、体育だけでなく、日常活動の中にも、その結果がでてきている。
- ◆本校では特に、女子の運動の苦手な生徒が多くなってきている。
- ◆以前に比べて、基本的な運動技能の習得に時間がかかりすぎる。

2 取組の目的

この事業の3年目となり、「体力向上をどうやって行うのか」に視点をあてて取り組んだ一年目の課題をもとに、いろんな観点から、本校の体力向上を行っていきたい。

3 取組の計画

- ①体育の授業の充実
 - ・毎時間の体幹トレーニングの実施
 - ・技能テスト不合格者の補充指導
- ②全教職員による学期1回の体力テストの実施
- ③全教職員で全校一斉の持久走トレーニング
 - ・強歩大会前の授業を全校体育として、持久力アップに取り組む
- ④合同部活動での冬季トレーニングの実施
 - ・体幹トレーニングを含む冬季トレーニングの実施
- ⑤生徒会専門部との連携
 - ・保体部(自力登校、歯磨き運動)の活動のサポート
- ⑥体力づくり・健康づくりに関する講師の招へい
 - ・体幹トレーニングの重要性
 - ・体幹トレーニングの実際
 - ・健康・体力づくりの意識改革 その他

Do：実践内容

1 体育の授業の充実

授業内容を充実させるために、体のバランスの元になる体幹トレーニングを取り入れ、技能や技術の習得の元になるように進めている。

- ・体操の後の時間を使って、各領域の基礎体力もつけながら体幹トレーニングを行う。

2 全教職員による学期1回の体力テストの実施

1学期は4月5月実施、今回2学期諸事情で実施不可
3学期は部活動の時間等を活用して行う予定

3 全教職員で全校一斉の持久走トレーニング

12月に行われた強歩大会の練習に全校あげて取り組むことで、きついことを乗り越える強さを身につける。他学年の頑張る力を自分にも生かす。

4 合同部活動での冬季トレーニングの実施

1月から2月上旬にかけて、合同部活動で体幹トレーニング含む合同冬季トレーニングの実施

5 生徒会専門部との連携

自力登校(朝学活でのチェック、登校指導)
昨年度よりスクールバス生徒もバス停より歩く。
歯磨き運動(学活でのチェック、呼びかけ)

6 体力づくり・健康づくりに関する講師招へい

※様々な方からの講義や実技に接することで、運動するために必要な知識や技能を習得する。

- ・1学期

7月7日(金)「成長期における睡眠の重要性」

社会医療法人 敬和会 統括院長 森照明氏 講演

- ・2学期

10月13日(土) 1年 親子料理教室

10月26日(金)

協同学習研究発表会(兼スクールヘルスアップ事業)

2年 保健体育「睡眠と健康」

●工夫したこと(&苦勞した点) _____

- ① 授業の補強に体幹トレーニングを導入したこと。
- ② 体力アップおおい推進事業の教職員への共通理解を図り、体力テストや冬季トレーニングを全教職員による取組みにした。
- ③ 医学的な面からの知識を得るための講師招聘、その内容の実施を行った。

Check：取組の成果

- ① 教職員・生徒ともに、体力向上のための意識の確認ができた。
- ② 医学のスペシャリストからの話を聞くことで、先生・生徒の意識が変わりつつある。
- ③ 体幹トレーニング・冬季トレーニングの実施により、全体的に体力アップを図ることができた。
- ④ スクールヘルスアップ事業との関連を図り、栄養面等からの理解を図った。

Action：今後の課題

- ① 様々な方からの講演や講話実技指導を行ったが、実際にその成果が表れるのには、まだ時間がかかる。
- ② 今後の体力アップにつながるための実践はいかにあるかを系統立てていく必要がある。
- ③ 実践内容を充実させる時間の確保が必要。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

生徒や先生方の意識改革ができ、栄養や睡眠など各方面からの健康管理に対する姿勢ができてきた。



森 照明先生の講演

成長期における睡眠の重要性

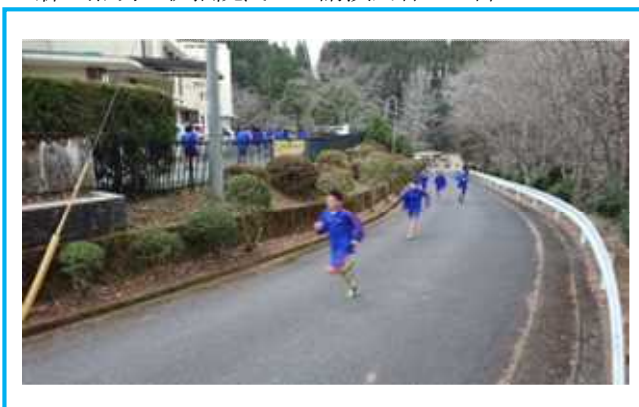
社会医療法人 敬和会 統括院長 森 照明 氏

1. 成長期における睡眠の重要性
レム睡眠とノンレム睡眠 気をつけるべき生活習慣
睡眠不足による健康状態 親ができること
2. 実践 スポーツ栄養
3. 実践 熱中症対策
4. 実践 メンタルトレーニング

森 照明 統括院長 の講演内容の一部



校内強歩大会 合同練習で取り組んだ成果を出す時だ。



3学期の合同部活動 正門下の坂道ダッシュの様子



協調学習 2年 「睡眠と健康」



親子料理教室の様子



全校体カテストの1場面



栄養教諭による親子料理教室の授業場面