

# 自治の力で体力アップ

## 大分県津久見市立第一中学校

テーマ	全校での体力アップへの取り組み		
全校生徒数	237名(男子120名 女子117名)		
全クラス数	8	教職員数	24名(内体育科2名)
体育推進教員名		本村 健太郎	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

◆本校の生徒は部活加入率も高く、社会体育での活動にも積極的に参加している。しかし、日常生活の場面での運動習慣には個人差がある。特に持久力や敏捷性といった項目にその影響が出ていると考えられ、運動習慣をどのように確立していくかが課題となる。

#### 2 取組の計画

- ① 合同部活動の取組
- ② 生徒会による「体力アップデー」の取組
- ③ スクールヘルスアップの取組

### Do：実践内容

#### 1 生徒会と連動した自治的实践

##### (1) 体力アップデー

保健委員主催の取り組み。月に一回、学年ごとに10分間走や、外遊びなどに取組む

##### (2) クラスマッチ

学期に一回、学年別のクラスマッチを実施。

#### 2 体育の授業での実践

##### (1) スクールヘルスアップ授業

保健師や栄養士、養護教諭にゲストティーチャーとして来ていただき、健康についての授業を実施。

##### (2) エキスパート活動

体育授業でのエキスパート活動。各単元で、班活動を活かすために、エキスパート活動を実践。

### ●工夫したこと (&苦勞した点)

#### ①生徒会活動の制限

全校で取り組むことが困難であり、制限がある中でどのように自治的に活動させるか、話し合いの機会を持ちながら工夫した。生徒にとっても、初めての事であり、苦勞することが多かった。

#### ②コロナ禍での授業実践

何かと制限される中での授業実践が非常に苦勞した。種目の選定や活動方法に配慮しながら、身体を動かすことを重視しながら、授業を工夫した。

### Check：取組の成果

- ① 特に今年は、制限がある中での取り組みだったので、自治的活動の中でかなり考え、体力の向上だけでなく、体力に対する知識や自治力が身についた。
- ② エキスパート活動に取り組む中で、主体的に活動することができ、また、衛生面での意識などを持つことができた。

### Action：今後の課題

- ① 情勢に応じて、どのように体育的行事を仕組んでいくか、生徒会だけでなく全校で取り組んでいく組織作りが課題。
- ② 衛生行動を前提とした体育授業の実践のために、単元や指導内容・評価基準の見直しを図り、どのような状況下でも、実践できる授業づくりが課題。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

自治力の涵養。体力や健康に関する知識、健康的で豊かな人生を送るための実践力の修得。

### <校内組織>

体力・健康向上推進部  
(体育科・養護教諭・栄養教諭・他)

体力向上推進チーム

○体育科を中心に、体力向上に向けた取り組み。

食育推進チーム

○栄養教諭を中心に、健康教育、食育、スクールヘルスアップ事業の推進

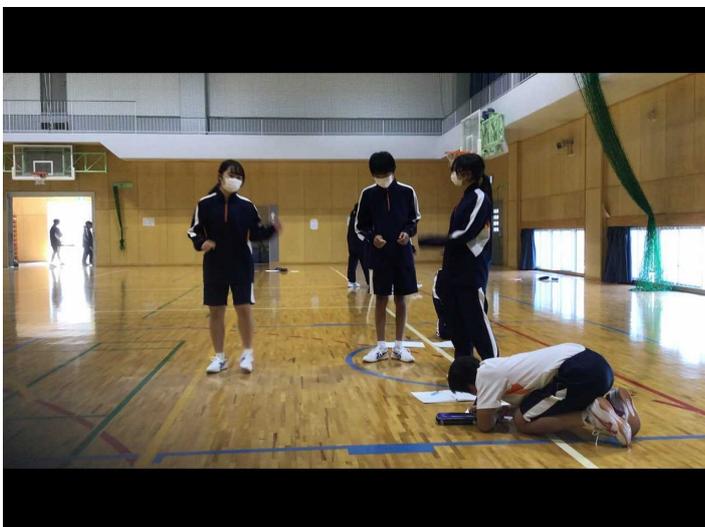
○体力アッププランやスクールヘルスアップに対して、それぞれのチームが中心になって推進していく。

### <取り組みの様子>



#### ☆エキスパート活動

班の中で生徒がスモールティーチャーとして、教え合いをする様子。教えるために、真剣に技術を探求する姿が見られた。



支援が必要な生徒にも、班のメンバーが関わり、学びを深めることができた。教師が教えるよりも、前向きに取り組んでいたように見えた。