

楽しみながら、健康・体力づくりに励む生徒の育成

大分県竹田市立都野中学校

テーマ	楽しみながら、健康・体力づくりに励む生徒の育成		
全校生徒数	24名(男子14名 女子10名)		
全クラス数	4	教職員数	11名(内体育科1名)
体育推進教員名		西森 訓秀	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

近年の体力テストの結果をみると、男女とも8種目中、平均6種目で全国平均を上回っている。

全国平均を下回っている種目から“体幹の筋力”“柔軟性”“瞬発力”を高める必要がある。

また、生活アンケートから、スマホやタブレット機器等の使用時間が多く、不規則な生活をする生徒がいることもわかり、実態把握に努めなければならない、と感じた。

2 取組の計画

- 『ますますマッスルタイム』の実施
 - 週1回、全校生徒・全教職員で筋力・体幹トレーニングに取り組む。
- 体育授業の充実
 - 毎時間、ランニングや筋力トレーニングに取り組む。
- 生徒会専門部を中心とした生徒集会の実施
 - ネットモラルに関する集会
 - 全校マッチの企画・運営

Do：実践内容

1 『ますますマッスルタイム』

(1) 取り組み方法の改善

- 時間の確保
 - 清掃を水曜日のみ簡易清掃とし、15分間の活動時間を確保した。
- 運動内容について（詳細はP2）
 - 腕立て伏せ、腹筋、背筋の3種目、および体幹トレーニングをそれぞれ4段階の強度（レベル）で設定した。
- 生徒の自主的な活動へ
 - 生徒会専門部の活動に取り入れ、生徒主体の活動にした。

2 授業の充実

(1) 毎時間の授業での補強運動

- ランニング、腕立て伏せ、腹筋、背筋のトレーニングおよび柔軟運動を取り入れた。

(2) 『強歩大会』の実施

- 練習について
 - 12/7～ 短縮授業とし、練習時間の確保
 - 月、火、木、金の放課後、20分間走（延べ9回）
- 意欲の喚起
 - 個人カードの作成 ・距離走ではなく時間走

※苦手な子どもにとって、距離走は意欲につながりにくいと考える

3 生徒会専門部による集会

○望ましい生活習慣の育成、ネットトラブル等の抑制の観点から、生徒主体の下記集会を開催した。

- SNSによるソーシャルスキル
～ネットトラブルに関する寸劇を通して～
- メッセージアプリでの悪口・仲間外れ

●工夫したこと（&苦労した点）

- 「ますますマッスルタイム」は、昨年度まで部活動ごとの取り組みだった。より効果的に取り組むために、部活動単位ではなく全校生徒・全教職員で取り組むことを年度当初に職員で共通理解をして実施してきた。
- 「授業の充実」では、年度当初に中止予定だった『強歩大会』を、12月24日に実施した。短縮授業等練習時間の確保や個人カードの活用で意欲の喚起をした。
- 「生徒会専門部による集会」では、望ましい生活習慣の育成、ネットトラブル等の抑制の観点から、生徒会主体の集会を開きより良い使用方法や留意点を全校で考えさせた。

Check：取組の成果

- 前年度までに比べ、実施種目もわかりやすくなり、取り組みやすくなった、と職員の声もいただいた。また、生徒も「う～ん、きつい」と言いながらも一生懸命に取り組む姿が見られた。
- 授業における補強運動は毎時間行なうことができた。また、強歩大会は雨天のため中止になり事前練習のみとなったが、ほとんどの生徒が目標距離をクリアすることができ、体力アップの一助となった。
- 生徒集会を通じて、より良い使用方法や時間等を考えさせることは大変意義があったと思う。『心の健康』なくしては、体力アップも望めないと考える。

Action：今後の課題

- どの運動や取り組みも時間の確保、マンネリ化、運動強度、レベルの見直し等の課題がある。
- 2回目の体力測定ができていないため、具体的な効果がわからないままである。3学期中に測定を行い、比較検討していきたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

○体力向上や健康増進について生徒会での活動に取り入れるなどすることによって、生徒の自己管理能力の育成が期待できる。

ますますマッスルタイム



レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
かかとにタッチ	肘を膝に	かかとを浮かして30秒	V字腹筋
			
うつ伏せから両腕・両脚を同時にあげる	右腕・左脚 ↓交互に 左腕・右脚	足首を握って 反らす	足首を握って反らし 床から浮く
			

メディアに関わる集会での生徒資料の一部(形態:協調学習)

考えてみよう!

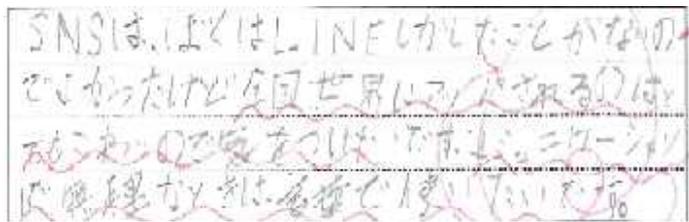
① 6/16 (火) 実施

OSNSについて考えてみよう

A: よいところ・よくないところ

B: 2つの意味に受け取れる言葉

C: 今後、大切にしたいこと・気をつけたいことは?



「なんで来たん?」「今日はいいよ」

② 10/20 (火)

○ささいなことでも誤解や感情の行き違いが生じやすいラインなどグルーブトーク

A: メッセージを送るとき、誤解を与えないようにするためにはどうしたらよいただろうか?

B: どんなルールがあると気持ちよくグルーブトークができるだろうか?

C: もし誤解されたり、メッセージを見てイラッとしたらどうしたらよいただろうか?