

自ら課題を見つけ「健やかな体づくり」 に取り組む生徒の育成

テーマ	学校全体で取り組む体力向上		
全校生徒数	379名(男子198名 女子181名)		
全クラス数	15	教職員数	34名(内体育科3名)
体育推進教員名		和田 福登	

大分県豊後高田市立高田中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体育授業での運動量と日常の運動習慣の確保

- ・運動習慣の二極化が顕著であり、運動部活動に所属しているものとそうでないものの体力の差が大きい
- ・新体力テストの瞬発系の項目において、全国や県の平均を下回る
- ・食生活に関心を持ち、自分の課題に即した栄養摂取の方法等を考える生徒が少ない

2 取組の計画

- ① 授業での実践
ワークシートや学習プリントの活用、場面設定の工夫、授業内容の見直し等で、授業内の運動量を全体の70%以上の確保に努める
- ② 一校一実践での取り組み
全校一斉体力トレーニングを学期に1回行い、全教職員で指導にあたる
- ③ 部活動での実践
目標を持って活動させるとともに、部活動内での体力向上の方策を決定し、実践する
- ④ 専門部活動での取り組み
学期に1度「給食完食チャレンジ週間」の期間を設け、全校で取り組む。手洗いや手指消毒の励行

Do：実践内容

1 授業の充実と、体力向上を目指した学校の取り組みを通して、体力向上に意欲を持って取り組む生徒の育成

(1) 体育授業での取り組み

- ① 1単元1学習カードの作成
- ② 楽しく行える補強運動の実施
- ③ 学期に1回、体力テストの瞬発系種目を実施

(2) 部活動での取り組み

体力テストの結果を共通理解し、顧問と連携して重点的に取り組むトレーニングを実施

(3) 全校サーキット・縄跳びタイムの取り組み

全校をランニング・縄跳びの2グループに分け、学期に1回、放課後に実施
20分間の有酸素運動で体力向上に努めた

(4) 体育大会・クラスマッチでの取り組み

体育大会の全校種目やクラスマッチに長縄を取り入れ、体力向上に繋げた

2 自分の体を振り返り「健やかな体づくり」を目指した日常生活ができる生徒の育成

(1) 生活習慣・運動習慣の調査

生活習慣の調査を行い、教職員に情報を共有し学級懇談等でよりよい生活習慣の啓発を行った

(2) 専門部活動と連携した健康教育

各学期に1回「給食完食チャレンジ週間」を実施。保体部の生徒が大きいおかずを計量し、完食したクラスを表彰した。給食を残さず食べるよう、意識づけた

(3) フッ化物洗口の実施

毎週水曜日にフッ化物洗口を実施した。また、給食後の歯磨き指導も行い、家庭でも習慣化されるように指導した

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① 生徒に見通しを持たせるため、1単元1学習カードを作成した。本時に評価する観点を明示し、目標を持って授業に取り組めるようにした
- ② 楽しく行える補強運動を取り入れ、活動量を増やすようにした。生活班で取り組み、男女共修で行える内容を増やすことに苦勞した
- ③ 用具の数や準備片付けの工夫により、活動時間が少しでも長くなるようにした

Check：取組の成果

- ① 体育授業の工夫から、活動量が増えた
- ② 全校での取り組みを通して、所属部活動ごとに競い合ったり、高め合ったりする姿勢が良くなった
- ③ 給食の完食率が向上し、取り組み期間中は全校完食を達成した日もあった

Action：今後の課題

- ① コロナ禍でも安全に実施できる体育授業の模索
- ② 体育に苦手意識のある生徒の関心・意欲を高めるため、ルールや道具を工夫する
- ③ 給食の残さを減らすため、専門部活動やPTA活動との連携を深める
- ④ 全校サーキットの頻度や時期の見直し

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

授業の充実により、理解が深まる(わかる)と、自身の生活習慣について主体的に考える(できる)ようになる。そして、意欲的に運動に取り組む生徒が増えると考えられる。

体育授業での取り組み



リズムトレーニング



高中サーキットトレーニング・縄跳びタイム



ランニング



縄跳び

体育大会・クラスマッチ



一斉跳び



連続跳び

給食完食チャレンジ週間

