

自主的に健康・体力づくりに励む生徒の育成

～体力向上と望ましい生活習慣の確立～

テーマ	自主的に健康・体力づくりに励む生徒の育成		
全校生徒数	696名(男子367名 女子329名)		
全クラス数	23	教職員数	54名(保健体育科4名)
体育推進教員名		石井 伸幸	

大分県速見郡日出町立日出中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆総合評価C以上の男子生徒の割合が女子と比べ低い

- ・新体力テスト総合評価C以上の生徒を、男子78%以上、女子87%以上を目指し取り組む。
- ・運動への愛好度を、男子95%以上、女子85%以上を目指す。

2 取組の計画

- ① 体育的活動の充実
 - ・1日の身体活動時間60分以上を目指す、体力アップチャレンジウィーク「日出中60運動」を年3回実施
 - ・生徒会と連携した、「体育の日」を月1回実施
- ② 体育授業の工夫と充実
 - ・各運動種目に応じた動きや、体力テストで全国及び県平均以下の項目に特化した補強運動を、毎時間実施する。
- ③ 家庭との連携
 - ・体力向上等の取組に関する通信を月1回発行

Do：実践内容

1 体育的活動の充実

(1) 年3回の体力アップチャレンジウィークの実施

- ①1日の身体活動時間60分以上を目指し、生徒自身が日常生活の振り返りと運動計画を設定する。
- ②設定した運動計画をもとに1週間の取組を実施し、学級担任が助言・指導を行っている。

(2) 月1回の「体育の日」の実施

- ①生徒会活動の中で、昼休みに学級全員が外活動をする日として「体育の日」を月1回実施している。
- ②生徒会専門部の保体委員と代議員が連携を図り、楽しみながら体を動かせるような活動を考えている。

2 体育授業の工夫と充実

(1) 各単元に応じた補強運動の実施

- ①生徒の体力状況、種目特性に応じた補強運動を授業始め(10分程度)に実施している。
- ②ICT機器や外部指導者(ダンス)等を活用した授業を実施している。

(2) 体力テストの項目に特化した補強運動の実施

- ①新体力テストの測定結果から、各運動種目の特性に応じた、補強運動(サーキットトレーニング)を毎時間の授業開始時に行い、運動量の確保を目指している。

3 家庭との連携

(1) 家庭や生徒に向けての情報提供と啓発活動の実施

- ①月1回、体力向上等に関する内容を記載した「体力向上だより」を発行し、家庭への啓発に努めている。

(2) 自力通学の奨励

- ①生徒会専門部の生活委員会が自力通学の呼びかけを行っている。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①体力アップチャレンジウィーク「日出中60運動」では生徒自身が、自らの運動習慣を見直し、日常生活における運動量の少なさに気付く良い機会となった。
- ②「体育の日」においては、「外遊び」の内容を生徒自身が考え提案していた。また、各学級に自由に使用できるボールや長縄を配布し、外での活動意欲を促した。
- ③体育の授業に興味・関心を持ち、生徒が意欲的に活動できるよう、ICT機器を用いたり、専門性の高い外部指導者を招いたりして授業を工夫した。
- ④自らの体力状況や健康、成長期の体のことへの関心が高まるよう、「体力向上だより」の掲載内容を工夫した。特に、保健体育科以外の教員の記事を掲載することで、学校全体で取り組む雰囲気づくりに努めた。

Check：取組の成果

- ①体力アップチャレンジウィーク「日出中60運動」では、生徒が作成するワークシートを簡素化し、運動時間に特化することで、「運動量」に着目する生徒が増えた。
- ②「体育の日」の活動では、生徒だけではなく、学級担任と共に活動する姿が見られ、全クラス参加率が100%となった。

Action：今後の課題

- ①新体力テストにおける、総合評価D・E層を減少させる必要がある。
- ②運動好きな生徒を育て、望ましい生活習慣を確立するために、全教職員と家庭に向けて情報提供をさらに推進していくことが重要である。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

本取組は保健体育科だけの活動ではなく、多くの教職員が生徒と共に活動している様子が見られた。また、生徒自身が自らの体力や運動時間を見直し、運動やスポーツへの興味関心が高まった。外遊び等を通してコミュニケーションの場が増えたのも成果としてあげられる。

1 本校の体力・運動習慣の状況

 全国平均 (R1) 超えたを項目 赤字は県平均を超えた項目 ※ABC層は含まない

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	20m SR (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ボール投げ (m)	ABC層 (%)
男子	1年	25.19	22.72	34.26	49.29	68.44	8.48	187.17	19.23	61.5
	2年	33.00	27.68	43.19	56.02	82.50	8.15	202.98	22.17	75.8
	3年	34.83	27.58	46.88	50.67	89.76	7.64	212.94	23.22	74.7
女子	1年	21.09	19.15	42.01	45.58	41.19	9.29	168.81	12.29	89.9
	2年	25.17	19.59	44.90	42.18	50.48	9.27	166.51	13.52	78.4
	3年	25.56	19.83	44.78	43.09	52.89	9.19	161.07	13.77	73.6

運動への愛好度調査		
男子	女子	全体
91.5%	88.2%	89.9%

「好き」、「やや好き」と答えた生徒

学年が上がるにつれ、達成項目が減少傾向にある。感染症対策に重点を置き、授業を実践したことも一つの要因として考えられる。運動好きな生徒も例年に比べ減少している。ICT機器を活用するとともに、運動量を確保しながら、新しい授業のあり方を見出す必要がある。また、一校一実践で運動への興味関心を高める取り組みを継続したい。

2 具体的な取組

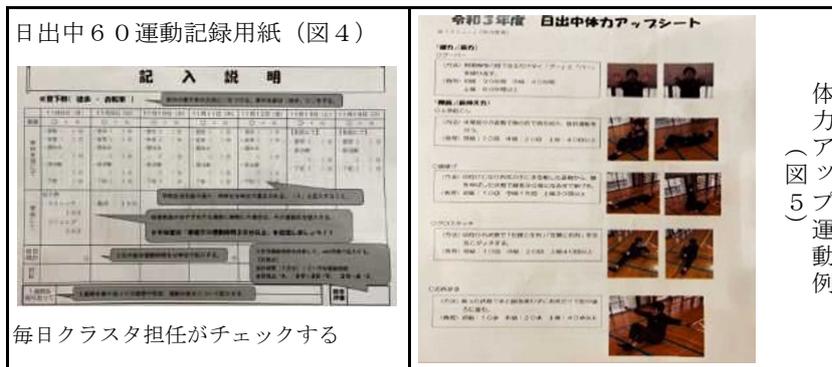
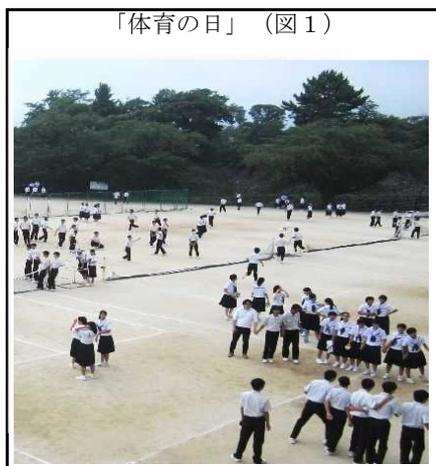


図1、図2は月1回実施する「体育の日」の様子と「体力向上だより」である。「体育の日」では週や曜日で学年とクラスを分け、大規模校でも十分な外遊びが出来るように保体委員会が中心となって運営している。「体力向上だより」は日々の授業における活動、家庭で行える体力アップのトレーニング方法、本校生徒の体力・生活習慣状況などをお知らせしている。図3は授業の様子である。運動量の確保と単元の特性に合わせた補強運動を心掛けている。図4は「日出中60運動」の記録用紙と運動例の紹介である。部活動別におすすめの運動、負荷やペアでできる運動など紹介し、「きっかけ作り」を目指した。今後も本校独自の特色ある取組を通して、生徒の体力向上や運動好きな生徒の育成につなげていきたい。