

# 体力向上・健康増進

[取組事例] 日田市立三隈中学校、生徒数485名、日田教育事務所管内

## ポイント

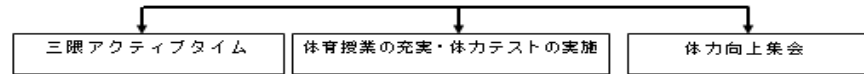
- ・ 体育の授業のみならず、生徒会活動・部活動で「一校一実践」の取組を推進
- ・ 掲示板に部活動目標を掲示することで生徒の意識を向上

## 1. 取組の内容

平成28年度 『一校一実践』の取り組み

### 三隈フィジカルアップ

体力の大切さを学ばせ、体を動かす場を設定し豊かでたくましい心と体を養い、体力向上・健康増進に主体的に取り組む生徒を育てる。



#### 三隈アクティブタイム（学年小運動会・クラスマッチ等の実施）

○ 学年生徒会が中心となって企画・運営をし、生徒が主体的・積極的に活動しながら体力の向上を図った。

⇔ 体力テストにおける本校生徒の体力の実態より

- 各学年クラス対抗小運動会・・・走力（瞬発力）を高められるような競技を取り入れた
- クラス対抗大縄跳び大会・・・筋持久力・巧み性
- クラス対抗ドッジボール大会・・・筋力（投力）敏捷性



学年小運動会の様子

#### 体育授業の充実・学期ごとに体力テストの実施

- 体力テストの結果（4月・5月）を分析し、授業の中で実態に合った補強運動の実施。  
※ 筋力アップ（腕立て伏せ・V字腹筋）走能力・瞬発力アップ（20m各種ダッシュ）
- 体力テスト（5月：全種目 9月・1月：全国平均より下回った項目）を学期ごとに実施して結果を分析しながら、実態に応じて補強運動を実施した。  
※ 9月に実施できなかったのが12月に実施

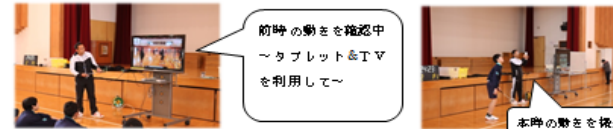
2学期実施（12月実施）における記録の向上（5月平均値と比較して）

種目	走力 (m)	上り坂走 (回)	縄跳び回数 (回)	瞬発力 (回)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅踏み (cm)	ハンドボール投げ (m)
1年 男子	—	0.15	3.4	2.36	6.97	0.08	5.97	0.78
1年 女子	—	1.87	2.25	3.75	4.08	0.09	5.2	0.45
2年 男子	—	1.99	0.3	—	—	0.12	—	0.59
2年 女子	—	0.05	1.92	—	—	0.03	5.08	0.24

※ 1年生・2年生のみ12月に体力テストを実施 ーはテストを実施しなかった種目  
実施した全ての項目において、1学期実施より平均値で記録が上回っていた。

#### ○ 授業研究による検証

#### ICT機器を活用した授業風景

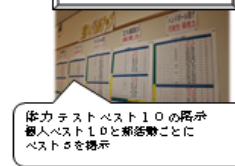


本時の動きを確認

#### 「特別活動研究部」の取り組み

- 部活目標の設定・掲示  
夏季・冬季、または大会前の各部活動の目標を、具体的内容で記述・作成させ、常に目に入る1階フロアに掲示し、意識の高揚・日常の目標確認ができる環境を整えた。  
※ 新人戦に向けての目標（チーム目標・個人目標）
- 部活動生集会・体力向上集会の実施  
※ 部活動生としての態度・礼儀について、体力の意義・体力の高め方等について
- 生徒集会での生徒会による呼びかけ（保体部を中心として）  
※ 毎週水曜日の朝の学活前に全校ストレッチングを実施

#### 体力テストランキング



体力テストベスト10の掲示  
個人ベスト10と部活動ごとにベストを掲示

#### 部活動目標



部活動の冬学期目標  
視覚化することで意識の向上を図る。



毎週水曜日  
朝の学活前に生徒会保体部が放送でリードし全校ストレッチングを実施。全クラス一斉に「イチ・ニ・サン・シ・・・」朝から気分さわやかにります。

## 2. 取組についての評価等

- (1) 5月と12月に体力テストを実施した結果、どの種目も記録が伸びている
- (2) 生徒会が主体となって取り組むことで、生徒一人ひとりが意欲的に取り組むことができている