

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	自分から「健やかな体づくり」を		
全校生徒数	352名(男子194名 女子158名)		
全クラス数	15	教職員数	41名(内体育科3名)
体育推進教員名		阿部 尚子	

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

- ・昨年度全国平均を超えた項目は男子14/24、女子12/24であり、立ち幅跳び、ハンドボール投げの平均が高く、男子では長座前屈が高い。
- ・運動部活動に所属しているものとそうでないものに大きな体力の差がある。
- ・保健体育の授業、運動部活動以外の運動量が少ない。
- ・遠方からの生徒が比較的多く、徒歩や自転車で登校する生徒が少ない。

2 取組の計画

- ① 授業での実践
授業でのウォーミングアップ、補強運動を工夫し、体を動かす活動を時間の7割以上確保する。
- ② 部活動での実践
教職員が指導について、目標をもって活動させる。
- ③ 一校一実践での取り組み
全校一斉の体力向上トレーニングを学期1回ずつ1週間行う。
- ④ 健康教育
食育、薬物乱用防止教育を継続して行う。
- ⑤ 運動習慣の調査
1日15分以上の運動を1か月どのくらい行ったかを
行う。

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、自らの体力の課題を見つけ、体力向上に意欲をもって取り組む生徒の育成を目指す。

(1) 体育授業での取り組み

- ① 授業の流れを掲示し、授業時間1時間あたり70%以上の時間の運動量確保
- ② 体力テスト結果から、本校の傾向を分析し、授業初めの補強運動を開発し、見直してきた
- ③ 学習カードの工夫とI-padの活用で種目の特性や必要な技術などを「わかる」授業を目指した

(2) 部活動での取り組み

本校の生徒の体力テストの傾向などを共通理解した上で、部活動顧問と連携して目的をもって取り組んだ。

(3) 一校一実践での取り組み

体育行事と合わせて目的をもった全校一斉サーキットトレーニング(学期に1回)を実施。

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) 講演会の開催や生徒会での取り組み

- ① 薬物乱用防止教室、食育の出前講座を行った。
- ② 学期1回ごとの「給食完食チャレンジ週間」で給食をしっかりと食べるよう意識づけた。
- ③ インフルエンザ予防のための「お茶うがい」を1か月実施

(2) 生活習慣・運動習慣の調査

- ① 市の調査とタイアップして1か月間1日15分以上の運動習慣の調査を行った。
- ② 就寝時間や起床時間、スマホ等の使用に関する生活習慣の調査を行い、情報を共有化し、よりよい生活習慣の啓発を行った。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 高中ウォーミングアップの開催
年に数回体力テストの結果等を分析し、体育的行事を見据えて高中ウォーミングアップを作り、見直しを重ねた。スムーズに授業の内容に入る流れを作るまで時間がかかった。
- ② 一校一実践
全校サーキットトレーニングの実施時期を行事とからめ、意欲づけを行った。

Check：取組の成果

- ① 体育授業での取り組みから、授業での運動量の確保と授業の意欲づけができた。
- ② 全校サーキットトレーニングを学校行事と絡めて行ったことでスムーズに取り組み、また教職員全員で取り組んだことで、体力アップに向かう雰囲気作りができた。

Action：今後の課題

- ① 運動習慣とともにほかの生活習慣の見直しを意識づける必要がある。
- ② 体力テストを年に数回、項目ごとに行うなど、伸びを実感する機会を設定する必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

一校一実践の期間中、授業中落ち着いていたり、学習に向かう姿勢が意欲的になったりしたという声が生徒、教職員からあり、精神的な安定に役立っていると感じた。また、行事と連動させて行った取り組みが多く、行事に向かう意欲も感じた。

● 高中ウォーミングアップの実践



ラジオ体操第2からスタート



補強運動に移る

- ①ランニング
- ②ラジオ体操第2
- ③反復横跳び 10秒 20回目標
- ④両足ジャンプ 5回×2
- ⑤スパイダーマン (柔軟→両足入れ替え 10回)

● I-pad を活用した実践



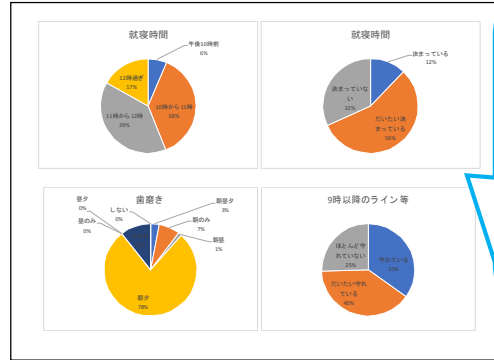
自分たちの動きを確認

● 講演会の開催や食育講座



薬物乱用防止教室 (DALKの方を迎えて)

● 生活実態調査と生徒会専門部との活動



生活実態調査 (12月) を教職員で共通理解 睡眠・食事・スマホやタブレットの使用についてなどを調査



完食チャレンジ週間での計量



1月にはインフルエンザ予防のお茶うがい

● 一校一実践 (全校サーキットトレーニング)

6月のサーキットトレーニング 補強運動+長縄



12月のサーキットトレーニング マラソン大会に向けて Jog



サーキットトレーニングを受けての マラソン大会



食育講座 (受験期の食生活について)