

# 進んで健康・体力づくりに励む生徒の育成

～基礎体力の向上と望ましい生活習慣の確立～

大分県 日出町立日出中学校

テーマ	進んで健康・体力づくりに励む生徒の育成		
全校生徒数	688名(男子351名 女子337名)		
全クラス数	22	教職員数	44名(内体育科4名)
体育推進教員名		阿部尚史	

## Plan：取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

- ◆体力向上や生活習慣に関する意識の低下がみられる。生徒の運動に対する意欲の低下が見られる。特に女子の体力や運動の実施に対する意識が低い。低体力層の生徒が増加傾向にある。運動が苦手や体を動かすことが嫌いと感じる生徒が増加している。登下校時、車での送迎が多い。

### 2 取組の計画

- ①**体育的活動の充実**
  - ・「体力向上週間」及び学期に一度の外活動調査の実施
- ②**体力調査の有効活用**
  - ・年2回以上の体力・生活習慣調査の実施
- ③**家庭との連携**
  - ・登下校時の車による送迎者数の減少（自力通学の奨励）に向けた取り組み
  - ・保護者・生徒への情報提供及び啓発活動
  - ・毎朝朝食を食べて登校する取り組み

## Do：実践内容

### 1 体育的活動の充実

#### (1) 毎月1回の「体育の日」の設定

- ・生徒会の活動の中に、毎月1回、「体育の日」（外活動を行う日）を設定した。毎月10日を体育の日と決めて、各クラスの保健体育委員と代議員が呼びかけを行い、全校生徒に、昼休みの外での活動を推進している。

#### (2) 外活動調査の実施

- ・「体育の日」と関連させ、学期に一度（年2回）の「体力向上週間」を実施した。昼休みに外で活動する生徒の数を1週間調査する。その際、保健体育委員が昼休みクラスで外に出ることを呼びかける。

#### (3) トレーニングセミナーの導入

- ・週に1回、放課後、部活生徒を集め20分程度の合同トレーニングを行う。

### 2 体力調査の有効活用

#### (1) サーキットタイムの実践

- ・授業開始時、生徒の体力の実態や種目の特性に応じたサーキットタイムを取り入れる。

#### (2) 年2回以上の体力・生活習慣の実施

- ・生徒の体力の現状把握と関心・意欲の向上を目的として、全国平均以下の項目を中心に体力・運動習慣等調査の複数実施を行った。本年度は2月以降に実施予定。

### 3 家庭との連携

#### (1) 自力通学の励行

- ・毎月1回、雨天時と晴天時、全生徒を対象に車の送迎数の調査を行う。また、年に2回生徒会が中心となり自力通学強化週間を設定し、自力通学の呼びかけと車での送迎数の調査を行う。

#### ●工夫したこと（&苦労した点）

- ①外活動調査については、クラス間の競争や教師からの強制的な活動にならないように工夫した。生徒の自主的な活動として実施することで負担感をなくし、外に出ることの楽しさを味わせたことで、外活動の日常化につながった。また、各クラスに配布する自由に使える用具についても、生徒の利用状況を考慮して配布した。
- ②授業や体育的な活動では、運動が苦手な生徒が意欲的、積極的に取り組めるよう種目や活動内容を工夫した。
- ③自力（徒歩）通学の励行では、学校からの呼びかけと同時に、生徒会の活動としても位置づけ、呼びかけと調査を行った。

#### Check：取組の成果

- ①外活動調査について、生徒会活動の中に浸透し、生徒が自主的に呼びかけをしたり、クラスの仲間が誘ったりすることで、外で活動する生徒が増加した。
- ②各種調査、取り組みを生徒会活動に取り入れることで多くの生徒に意識させることができた。
- ③トレーニングセミナーは、短時間であるが、日頃一緒に練習をしない生徒同士が練習することで、お互いが刺激し合い、活発な姿が見られた。

#### Action：今後の課題

- ①小中学校間で情報交換を行い、体力向上の取り組みや生活習慣等において、連携した取り組みが必要だと感じる。
- ②運動好きな生徒を育成し、望ましい生活習慣を確立させるために、体育科だけでなく教職員や保護者に対する情報提供を積極的に行い、協力を得ながら環境づくりを進めなければならない。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・各取り組みを生徒会活動や生徒の自主的な活動にすることで、体力や生活習慣について生徒が関心を持った。また、体育の日、外活動習慣は、担任も一緒に外で活動する姿が見られクラスの雰囲気づくりにつながっている。

# 1 体力の現状

## 【体力テスト記録】

H29年度 日出中学校体力テスト結果一覧											H28年度の同学年より記録が上がっている項目
種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点	
	kg	cm	cm	点	回	分秒	秒	cm	m	点	
男子	1	24.23	25.46	42.98	49.48	69.13	8.68	175.25	18.46	35.64	
	2	30.36	27.68	42.27	50.03	87.53	7.90	198.96	21.56	43.27	
	3	35.84	33.39	51.65	55.76	102.18	7.66	216.57	25.16	52.95	
女子	1	22.34	20.11	46.37	45.24	44.91	9.05	187.36	13.09	45.37	
	2	24.42	21.57	44.05	40.58	54.48	8.88	163.29	11.20	45.01	
	3	25.22	25.48	49.74	49.26	70.01	8.60	174.57	14.48	55.98	

○体力テストの結果から2年生男子の体力が例年より低い状況が見られる。  
 ○低体力（DE）層の生徒も増加傾向にある。  
 ○運動習慣調査の結果から、本校も女子生徒の運動離れが見られる。

## 【DE層の割合】

H29年度 日出中学校体力テスト DE層の割合							
判定	A	B	C	D	E	合計	
男子	1年	6%	26%	35%	22%	10%	100%
	2年	11%	29%	35%	17%	7%	100%
	3年	26%	34%	27%	11%	2%	100%
女子	1年	32%	33%	27%	8%	0%	100%
	2年	21%	22%	32%	23%	2%	100%
	3年	44%	25%	23%	7%	1%	100%

## 【運動習慣調査の結果】

H29年度 日出中運動の愛好度					
男子			女子		
男子	好き	やや好き	あまり好きではない	嫌い	合計
1年	76%	17%	4%	3%	100%
2年	64%	23%	9%	5%	100%
3年	63%	23%	9%	5%	100%
全校	68%	21%	7%	4%	100%
全校	好き	やや好き	あまり好きではない	嫌い	合計
割合	60%	24%	11%	5%	100%

# 2 体力向上の取り組み

## ①生徒会との連携

生徒会の活動の中に、毎月1回、「体育の日」（外活動を行う日）と学期に一度の「体力向上週間」を位置づけた。

5月から毎月10日を体育の日と決めて、各クラスの保健体育委員と代議員が呼びかけを行い、全校生徒に、昼休みの外での活動を推進している。

また、学期に一度1週間、外で活動する生徒の数を調査している。この間も生徒たちは意識的に外に出ることを心掛けている。

日出中学校では、特別支援学級を除く20クラス、すべての学級にバレーボール2球、サッカーボール1球、長縄1本を配っている。全校生徒の半数近くは、そのボール等を使用し、日頃から外での活動を行っているが、これらの活動の時は、3分の2以上の生徒が外で活動している。この間は先生方も外に出て生徒と一緒に活動している姿も見られ、学校挙げての活動と意識されている。

## ②トレーニングセミナーの実施

日出中学校にある15運動部活動の生徒を、月に2回、グラウンドに集め、ランニング、体操、補強、ダッシュ等の運動を一斉に行っている。（大会等で参加できない部活もある）

生徒は、所属する部活動以外の部活動の動きや声の出し方等の雰囲気を感じ取ることができる。また、教師から部活生に対し、部活動の在り方等の話もできるため生徒は刺激になっている。（運動部活動ではないボランティア部も参加している。）

