

## 主体的に健康・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～

### 大分県日出町立日出中学校

テーマ	主体的に健康・体力づくりに励む生徒の育成		
全校生徒数	674名(男子357名 女子317名)		
全クラス数	22	教職員数	54名(保健体育科4名)
体育推進教員名		石井 伸幸	

#### Plan：取組時の課題と計画

##### 1 取組時の課題

◆総合評価C以上の生徒の割合が多い。

- ・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94%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 一日の身体活動時間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
- ② 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

- ① 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実施する。特に、走力の向上が期待できる補強運動を積極的に実施する。

###### (2) 家庭との連携

- ① 体力向上等の取組に関する通信を家庭向けに発行する。

#### 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

- ① 1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 1週間の取組を実施し、数値で活動内容と実施時間を記録して、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、昼休みに学級全員でレクリエーションをする日として「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。
- ② ICT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、補強運動を毎時間の授業開始時にいき、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運動の実施

- ① 定期的に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(&苦勞した点)

- 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。また、簡単な運動を紹介する新聞を発行し、日々の生活の空き時間を活用して運動する習慣付けを呼び掛けた。
- 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。遊びが固定化することを防ぐため、準備やルールが簡単な昔遊びを奨励した。
- 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、各学年の体力状況を紹介する記事を掲載することで、運動への意欲向上に訴えかけた。

#### 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。
- ③ 新体力テストの結果に顕著な伸びが見られた。

#### Action：今後の課題

- ① 新体力テストにおける、総合評価DE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すことにより、運動やスポーツへの興味・関心が高まり、数値の向上に繋がった。トレーニングとして行う運動ではなく、遊び要素を取り入れることで、より運動に親しむ生徒を育成することに繋がるのではないかと考える。

1 本校の体力・運動習慣の状況（全国平均達成項目 27/48）



全国平均（R3）を超えたを項目

赤字は県平均を超えた項目

		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)	運動の愛好度 (%)	朝食の有無 (%)	早寝早起き (%)
男子	1年	24.83	24.56	41.41	50.30	67.12	8.60	186.39	20.17	83	84	94
	2年	30.82	26.40	38.03	50.34	80.01	8.17	205.51	22.10	86	86	91
	3年	38.01	30.41	50.76	61.63	96.95	7.23	223.83	25.49	91	80	96
女子	1年	22.45	20.98	38.45	44.51	44.87	9.28	170.45	13.19			
	2年	22.35	20.43	39.56	42.56	42.89	9.26	166.55	13.46			
	3年	27.07	21.94	51.28	49.03	51.35	8.81	179.24	15.23			

来年度は愛好度と朝食摂取率の向上が課題である。

2 具体的な取組

「体育の日」(図1)



月に1回クラスでレクを考えて昼休みに全員で遊ぶ日

運動量の確保・単元の特性に合わせた補強運動(図2)



【「走」を意識した補強運動の実施】

短距離走でのスタートにおいて「低い姿勢」を意識した運動



インターバル走で全身持久力を意識した運動

【クラスマッチでの全員リレー】



クラスマッチでも「走」を意識した競技を実施した。

日出中60運動記録用紙(図3)

記入説明	
※数字欄：達成・未達成	※達成率(%)は達成項目数/全項目数×100で算出する。
1. 達成率(%)	達成率(%) = (達成項目数 / 全項目数) × 100
2. 達成項目数	達成項目数 = 達成項目数
3. 未達成項目数	未達成項目数 = 全項目数 - 達成項目数
4. 達成率(%)	達成率(%) = (達成項目数 / 全項目数) × 100
5. 達成率(%)	達成率(%) = (達成項目数 / 全項目数) × 100
6. 達成率(%)	達成率(%) = (達成項目数 / 全項目数) × 100
7. 達成率(%)	達成率(%) = (達成項目数 / 全項目数) × 100
8. 達成率(%)	達成率(%) = (達成項目数 / 全項目数) × 100
9. 達成率(%)	達成率(%) = (達成項目数 / 全項目数) × 100
10. 達成率(%)	達成率(%) = (達成項目数 / 全項目数) × 100

毎日担任が確認し、1週間の平均運動時間を出してABC評価で提出する。保体委員長は学年ごとに集計して公表する。

「体力アップ」の取り組み

【方法】朝晩の朝と夜に「クマ」や「バード」を繰り返す。  
 (実施) 朝晩: 20分程度 (目標) 40分以上 (評価) 60分以上

【実施】(腕立て伏せ)  
 ○上体起こし  
 (方法) 床に寝た状態で胸を上げて起き上がり、腕を伸ばす。  
 (実施) 朝晩: 10回 (目標) 20回 (評価) 40回以上

【実施】(スクワット)  
 (方法) 両脚を肩幅よりやや広めに開き、踵を離さず、膝を曲げて腰を下ろす。  
 (実施) 朝晩: 10回 (目標) 20回 (評価) 40回以上

【実施】(スクワット)  
 (方法) 両脚を肩幅よりやや広めに開き、踵を離さず、膝を曲げて腰を下ろす。  
 (実施) 朝晩: 10回 (目標) 20回 (評価) 40回以上

体力アップ運動例(図4)

【体力・運動習慣の状況調査考察】

今年度は「走」のに着目し取り組んできた。成果としては、例年落ち込む3年生の結果が、今年度は向上している点である。3年間の積み重ねが功を奏したと言える。また、1年生においても小学校での熱心な取り組みもあり、高い数値を記録している。中学校で更に体力が向上できるように、生徒会活動や授業内の補強運動を工夫していきたい。また、愛好度も例年通り8割以上の生徒が肯定的に考えている。「日出中体育の日」のように「遊び」を目的とした運動が、苦手な生徒にとって取り組みやすく無理のない運動として定着してきたと考える。課題としては、「走」に関する項目の強化である。「走」は全ての運動の基本であり、スピードのみならず、全身持久力や瞬発力も鍛えることができる。年度末には授業の中で1年間の成果として各項目を計測し、それを来年度の取組みにつなげ見直していきたい。今後も学校全体で継続した取り組みを実施していきたい。