

主体的に健康・体力づくりに励む生徒の育成

～愛好的に運動に取り組み健康を意識する態度～

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	658名(男子335名 女子323名)		
全クラス数	20	教職員数	52名(保健体育科4名)
体育推進教員名		石堂 恭兵	

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77%以上、女子83%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 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 5 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、種目に応じた体力の向上を目指し、授業開始時の 5 分間の補強運動と身体活動時間 30 分以上の確保を行う。

(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 5 回の日出中 60 運動の実施

- 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) 保体委員と連携し月 1 回の「体育の日」を実施

- 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 種目特性に応じた補強運動を授業始め（5分以上）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 自力通学強化週間を設定し、生徒会と連携し生徒の自力通学を奨励する取り組みを行っている。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 「日出中 60 運動」において、部活動末所属の生徒にも運動を行う機会を与えることができ、運動が持つ力や特性に気づく機会になった。しかし、意識せず生活を行った生徒も一定数おり、活動と同時に意義を伝える必要があった。
- ② 「体育の日」では、昼休みの外遊びを学級ごとに考え、主体的に活動することができた。また、2 個の学級ボールを与えることで、ドッジボールをする生徒が増え、新体力テストで低かった「ハンドボール投げ」の記録向上に繋げることができた。
- 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 「体力向上だより」では、日出中 60 運動の結果や体力テストの結果を掲載し、生徒自身がフィードバックを行える取り組みを行った。また、家庭には中学校の体力レベルや取り組みを知るきっかけにつながった。

Check：取組の成果

- ① 「日出中 60 運動」では、評価の総数を体力向上だよりに掲載することで、自分の身体活動レベルを知ることができた。
- 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 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 体力テストによる、データのばらつき（偏差）をなくすことが必要である。
- 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

体力向上と豊かなスポーツライフの充実は、大きな繋がりがあると感じた。「日出中 60 運動」や「体育の日」など生徒が主体的に取り組み、運動をする姿を見ると、体力向上を図る中で、運動やスポーツが「キツイ」・「ツライ」ものではなく「楽しい」・「気持ちいい」ものであり、その経験が将来、運動やスポーツに触れてみようという態度を作ると感じた。

1 本校の体力の状況

網掛け部分が昨年度の大分県平均を上回った項目

		握力(kg)	上体(回)	反復(回)	長座(cm)	シャトル(回)	50m(秒)	立幅(cm)	ボール投げ(m)
1年	男子	25.5	24.9	39.4	48.3	65.6	8.8	191.8	17.5
	女子	22.9	20.1	47.1	41.9	45.5	9.3	170.6	10.7
2年	男子	32.5	27.3	45.6	54.1	86.2	7.9	213.1	21.5
	女子	27.3	23.5	50.3	47.0	55.8	8.8	176.4	14.6
3年	男子	36.8	28.3	44.1	52.7	92.4	7.7	226.5	15.4
	女子	23.4	21.9	47.1	42.3	56.2	9.0	175.7	15.4

体育の日の様子



各クラスの学級役員でルールを決め、行う姿

体育授業での競技の特性に応じた補強運動

バドミントン (フットワークハーキー)



ソフトボール (ベースランニング)



他にも・・・バスケットボールではドリブルとジャンプ動作の連動
柔道では回転運動や支持倒立系の運動など

【 体力・運動習慣の状況調査考察 】

本年度の大分県中学校第2学年は、体力総合得点で全国1位の成績であった。大分県平均と比較すると本校は、男子は1.12ポイント、女子は2.84ポイント高かった。また、大分県平均より、男女ともに総合評価D・E層の割合が低い結果であった。

しかし、女子の体力総合得点は県平均より高い得点となっているが、得点が高い生徒と低い生徒の差が大きい結果、D・E層の引き上げが課題である。

特に差の大きかった項目は2年生女子の、「土日の活動時間」である。部活動やスポーツクラブに所属している生徒とそうでない生徒の「土日の活動時間」の差が、体力総合得点の差につながるとみられる。

今後は「日出中60運動」や体育授業の中で、簡単にできる運動を実践し、家庭で少しでも運動を行う時間の確保につなげていきたい。