

楽しみながら

健康・体力づくりに励む生徒の育成

大分県竹田市立都野中学校

テーマ			
全校生徒数	22名(男子15名 女子7名)		
全クラス数	4	教職員数	11名(内体育科1名)
体育推進教員名		甲斐 祐太郎	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体幹の筋力・柔軟性・瞬発力を高める必要がある。

◆情報機器等の普及により、使用時間が増え、不規則な生活をする生徒がいる。

2 取組の計画

- ①ますますマッスルタイムの実施
 - ・週1回、全生徒と全教職員で筋力トレーニングとストレッチに取り組む。
- ②体育授業の充実
 - ・毎時間開始時に、ランニングや筋力トレーニング、サーキットに取り組む。
- ③講師を招いた特設教室の実施
 - ・ストレッチ等の体力づくりに必要な知識を学ぶ。
- ④専門部を中心とした生徒集会の実施
 - ・健康管理に必要な知識を学び、望ましい生活習慣の確立を図る。
- ⑤毎日の自力登校
- ⑥学期1回の体力テスト（抽出項目のみ）の実施

Do：実践内容

1 ますますマッスルタイムの実施

- (1) 毎週水曜日の放課後 20 分程度の時間を使って、体幹トレーニングやストレッチを行った。
- (2) 縦割りの部活動グループで行い、意欲の向上・維持を図った。

2 体育授業の充実

- (1) 毎時間開始時 5～10 分程度の時間を使って、ランニングや筋力トレーニング、サーキットに取り組んだ。
- (2) 学習する競技の特性を生かせるように、マットやボール、ミニハードル等を使う内容にした。

3 講師を招いた特設教室の実施

- (1) 1 学期は 1 回実施し、体のメディカルチェックをしていただいた後に、筋力トレーニングやストレッチの行い方について助言をもらった。
- (2) 3 学期にも 1 回実施し、1 年間の経過チェック後、改めて助言等をしてもらった。

4 専門部を中心とした生徒集会の実施

- (1) 年度を通じて 5 回、生活保体部を中心に生徒朝会を行った。

- (2) “睡眠と健康”に関する内容等を扱った。

5 毎日の自力登校

- (1) 5 月に生活保体部による自力登校集会を実施し、自力登校の良い点の理解や自力登校の目標距離の決定を行った。

- (2) 自力登校マップの新版作成（予定）。

6 学期1回の体力テスト（抽出項目のみ）の実施

- (1) 学期1回、体力テストを行った。
- (2) 抽出項目につながるストレッチ等の行い方について助言を行った。

●工夫したこと（&苦勞した点）

- ①全生徒と全職員で取り組んだこと。また、縦割りの部活動グループで行ったこと。
- ②学習する競技の特性を生かした内容にしたこと。
- ③専門的な知識を得るための講師を招いたこと。また、行い方等の助言をいただき、実施したこと。
- ④集会等で、生徒から発信したこと。

Check：取組の成果

- ①生徒・教職員ともに、体力向上のための意識が確認できたこと。
- ②筋力トレーニングやストレッチ、サーキットの実施により、全体的に体力の向上が図れたこと。
- ③専門家からの話を聞くことで、専門的知識を身に付けることができたとともに、行い方を知ることができた。
- ④日常生活の中でも健康を意識した言動が見られるようになった。

Action：今後の課題

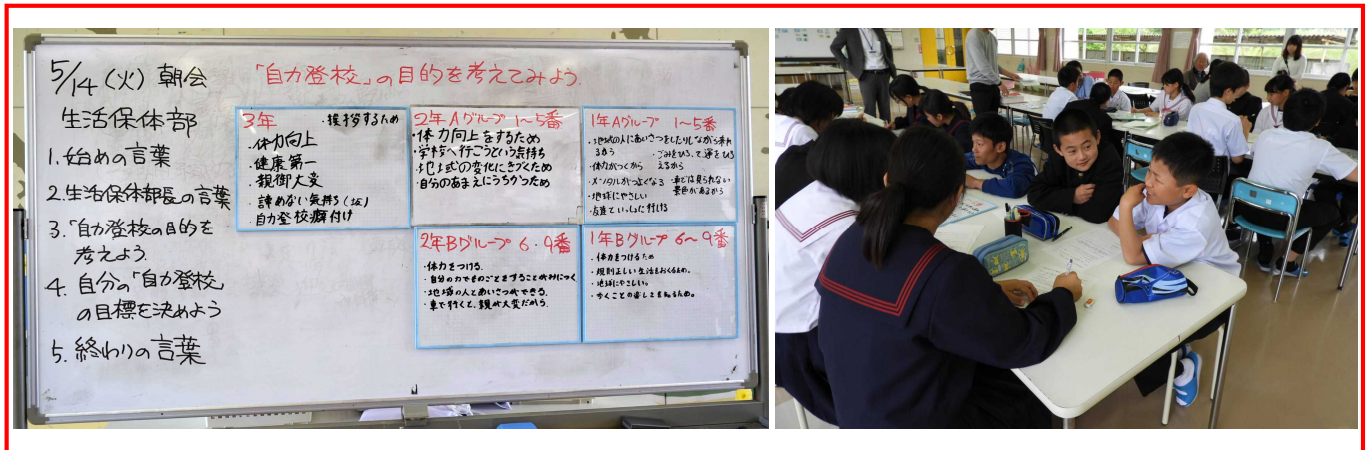
- ①全ての実践で、生徒・教職員の意欲の向上・維持を図るための工夫が必要である。
- ②さまざまな実践を行ってきたが、実際にその成果が表れるには、まだまだ時間がかかる。そのため、今後も継続して行う必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

生徒や教職員の意識改革ができ、睡眠など各方面から健康管理や生活習慣に対する姿勢ができてきた。



体育授業内の筋力トレーニングやサーキット



生活保体部の自力登校集会



講師を招いた特設教室（体づくり教室）