

## 健康づくりに関心を持ち、自発的に活動する生徒の育成 ～健康アップとパワーアップの連動～

テーマ	学校全体で取り組む体力向上		
全校生徒数	354名(男子192名 女子162名)		
全クラス数	16	教職員数	30名(内体育科2名)
体育推進教員名		嶋川 広好	

### 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

- ・反復横跳び(敏捷性)、立ち幅跳び(瞬発力)、50m走(スピード)に課題が見られる。
- ・睡眠時間(就寝時間・起床時間)で乱れがあり、規則正しい生活を送れていない生徒が多い。
- ・運動の愛好度について1年生が低い。

##### 2 取組の計画

- ① 授業改善に向けて  
問題解決型学習について、成果と課題を協議し、授業改善を図る。
- ② 授業における体力向上  
体育の授業のウォーミングアップでリズムジャンプを取り入れ、ジャンプ動作や素早く動く動作を取り入れながら体力向上につなげる。
- ③ 家庭との連携  
「高中三原則」(SNSのルールの徹底)に基づいた家庭内ルールを作成し睡眠時間の確保に努める。
- ④ 生徒会専門部との連携  
給食完食チャレンジや昼休みの体育館使用、全校縦割り班での長縄大会を行う。

#### 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、体力向上に意欲を持って取り組む生徒の育成

###### (1) 授業改善

###### ① 問題解決型学習

わかりやすいめあてを提示し、個人またはグループによる問題解決の中で思考のヒントとなるようなキーワードを設定し授業を仕組むことで主体的・能動的な活動となるようにした。

###### ② iPad活用による授業の足跡の記録

毎時間の振り返りにロイロノートを活用することで、前時までの学習の積み重ねをいつでも確認出来るようにした。(ポートフォリオ)

###### ③ リズムトレーニングにより、楽しく体力向上

ウォーミングアップの中に3年生が作成したリズムジャンプを取り入れ、体力面における課題となる能力の向上を行った。

###### (2) 全校縦割り長縄大会

学期に1回、全校縦割り班での長縄大会を生徒会

中心に行った。3年生が1、2年生をリードし、各班の記録挑戦に向けた体力向上を行った。

##### 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) 生活習慣・運動習慣の調査

生徒振り返りアンケートにて生活習慣の調査を行い、教職員に情報を共有して、学級懇談会や通信などで生活習慣の啓発を行った。

###### (2) 専門部活動と連携した健康教育

各学期に1回「給食完食チャレンジ週間」を実施。保体部の生徒が大きいおかずを計量し、完食したクラスを表彰した。また、大きいおかずだけでなく他の食缶も完食しようということで、大きいおかず以外も完食を目指した。

#### ●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 生徒に見通しを持たせるため、1単元1学習カードを作成した。ロイロノートで学習の流れや本時の流れを事前に配布することで、学習内容や評価する観点がわかり、目標を持って授業に取り組めるようにした。
- ② 体育授業時も学級の生活班を用いたことで班でのコミュニケーション能力や一体感を身につけ、より良い学校生活を送ることができるようになった。
- ③ 運動量を確保するため、準備運動、リズムトレーニングを各学年で実施した。3年生が運動の強度毎の内容を決め、色々なリズムジャンプを作成した。3年生から教えてもらうことで、主体的に活動に取り組む生徒が多くなった。

#### Check：取組の成果

- ① 体育授業の工夫から、活動量や体力が増えた。
- ② 給食の完食率が向上し、期間外でも完食をしようとする学年・学級が増えた。

#### Action：今後の課題

- ① 体育、運動が苦手意識のある生徒の意欲を高めるためルールや道具を工夫する。授業改善の継続
- ② 全校・学年で組織的に行えるよう、行事を見直す。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

授業の充実により、理解が深まる(わかる)と、自身の生活習慣について主体的に考える(できる)ようになる。そして、意欲的に運動に取り組む生徒が増える(楽しい)と考える。

## リズムトレーニング作成の取り組みの様子（授業中）

3年生が運動の強度毎のリズムジャンプのメニューを作成している様子



①色々な動きを動画で撮影している



②動きをつなげて、2分30秒～3分の動画を作成



③3年生（ビブス）が他学年に教えている

## 全校縦割り長縄大会



全校縦割りでの初めての長縄大会の様子

- ・体力差があり、1学期はなかなか一斉跳びは続かなかったが、日々の体育の授業でのリズムジャンプや学年間での練習を通して、2学期後半では全班が続けて跳べるようになった。