

<健康三原則（運動、食事、休養のバランス）の定着を求めて>

活動の名称 **旭陵 Joy! Joy! 健康・体力づくり**

団体等の名称 **神奈川県 平塚市立旭陵中学校**

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
- 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
- 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
- その他（近隣の大学体育学部）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

近年、生徒たちを取り巻く急速な環境等の変化により、生活習慣の乱れや体力の低下などが危惧されている。学習指導要領総則では、食育の推進並びに体力の向上に関する指導等については、学校の教育活動全体を通して組織的に進めることが大切であると示されている。



<校庭から望む富士山>

これらの状況を踏まえ、本校ではさわやかなロケーションと落ち着きのある学校環境を生かし、全職員で組織的に取り組む「健康・体力づくり」に着目し、「生きる力」の源である「健やかな体」を培うことを基本として、『知・徳・体のバランス』を重視した活力のある学校づくりを目指した。

◆ 主な活動内容

- (1)健康三原則(運動、食事、休養のバランス)の定着
 - ア 筋力・持久力トレーニングの充実（写真1）
 - イ 管理栄養士による授業や食育講演会の開催（写真2）
 - ウ 8時間睡眠の推進
- (2)学校教育活動全体で取り組む健康・体力づくりの推進
 - ア 各教科等における健康を考慮した教材による授業
 - イ 保健委員会による睡眠アンケートの実施
 - ウ PTA バザーと連携した親子参加型体力測定の実施（写真3）
- (3)本実践研究における他校への波及
 - ア 本校における公開授業及び実践報告会の実施
 - イ 市・地区・県における研究協議会による実践の波及（写真4）



(写真1)



(写真2)



(写真3)

◆ 活動の成果と今後の展望

新体力テストにおける過去3年間の経年推移から、本年度の9種目中男子は9種目、女子は7種目が全国平均を上回った。しかし、朝食を毎日食べる生徒は男子 86.2%と上回ったものの、女子は 68.6%と大幅に下回ったことから生活習慣のさらなる見直しが課題となった。現在、家庭科を中心に啓発活動を活性化したところ、自校調査では男女平均 84%まで上昇してきた。



(写真4)

今回の取組を通して、保護者との連携や教職員の団結により活力のある学校づくりに寄与した。今後は東京オリンピック・パラリンピックへの意識高揚を契機に、幅広い健康・体力づくりを展開していきたい。