

ライフスタイルの確立から体力向上へ

青森県

とうほくひがし
東北町立東北東中学校

全校生徒数49名
(男子20名 女子29名)

実践
内容

実施目的

- ①食生活に起因すると思われる肥満や、十分に休養しないまま運動に取り組む生徒が多いという現状から、生徒一人一人が「運動・休養・食事」の重要性を意識し、健康なライフスタイルを通して体力向上に努めることができる。
- ②生きる力を育む学校教育の基盤となるのは「体力と健康の保持」と考え、運動を通して、できたことへの喜び、集団活動の中でのよりよい人間関係づくり、体力・健康増進の実感を味わわせる。

実施内容

1 実施計画

- ①教科保健体育と部活動指導の実践
- ②家庭科、学級活動での食育・健康教育の実践
- ③養護教諭を中心とした総合的な学習での実践
- ④生徒指導部から長期休業中の運動・生活リズムについての指導
- ⑤運動の苦手な生徒、嫌いな生徒に対する指導

2 実践内容

(1) 教科保健体育と部活動指導の実践

- ①新体力テストの結果分析から全国平均より低い体力を強化する目的で保健体育の授業でサーキットトレーニング（例：ラダートレーニング）を実施しています。
- ②運動を楽しみながら基礎体力づくりと集団の中でよりよい人間関係づくりを目的とした種目（例：アルティメット）を導入しています。
- ③基礎基本を繰り返し教え、少しの向上も見逃さずにしっかりと評価し、認めることによりできたことへの喜びを味わわせています。ひとつの課題をクリアしたらレベルアップするためのポイントや新たな課題

に取り組むことで自分を高めようとする強い気持ちを育成しています。

(2) 家庭科、学級活動での食育・健康教育の実践

- ①「運動・生活リズムに関するアンケート」から生徒一人一人の運動量、食生活、睡眠、肥満についての学級指導をしています。
- ②家庭科で「バランスのとれた食事メニューづくり」を実施しています。

(3) 養護教諭を中心とした総合的な学習での実践

- ①町の栄養士による食育に関する授業や、栄養バランスを考えたバイキング形式給食を実施しています。
- ②保健室便りを活用した生活リズムなどの啓発活動を行っています。

(4) 生徒指導部からの長期休業中の運動・生活リズムについての指導

- ①運動や生活リズムを考えた健康における具体的目標を生徒一人一人に設定させて、自分の体づくりを意識させた長期休業を過ごさせる工夫をしています。

(5) 運動の苦手な生徒、嫌いな生徒に対する取組

- ①年度初めに「運動が不得意でも評価する観点」等の評価基準を提示しています。
- ②グループ活動を通して、教え合う、認め合う、共感し合うなど仲間意識を持たせています。
- ③初めて触れる種目を取り入れることで、運動好きの生徒と同じスタートラインに立たせるようにしています。

実施上で工夫したこと

- ①様々な実践内容から自らの課題に気付き、健康的なライフスタイルを確立できるように課題解決する力を身に付けさせる指導の工夫をしました。
- ②生徒たちがこれらの取組から得た知識や経験を、中学校3年間だけでなく生涯を通じて生かし、自分の生活を改善し続けることができるように、取組全体を通して自分を高めようとする気持ちを育てる工夫をしました。

主な成果

- ①一人一人が日常的に積極的に運動に取り組み、質の高い運動量の確保につながりました。
- ②運動と健康に対して前向きになり、より質の高い運動を好み、活動する場面が多くなりました。
- ③運動を苦手としている生徒がグループ活動を通して、積極的に運動に取り組むようになりました。
- ④2年次（18～21年度入学生）から、肥満度が低下する傾向が見られました。

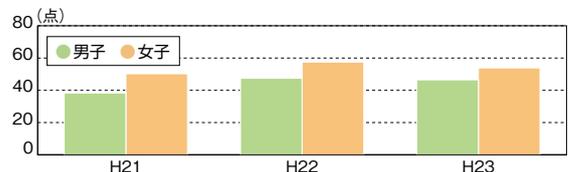
※ 取組は平成22年度まで実施しています。

●体力合計点の3年間の変化

(点)

現3年生	H21 (1年生時)	H22 (2年生時)	H23 (現3年生)
男子	38.3 (34.1)	47.5 (44.1)	46.5 (-)
女子	50.3 (44.5)	57.5 (50.4)	53.9 (-)

※ () 内は体力・運動能力調査の全国平均





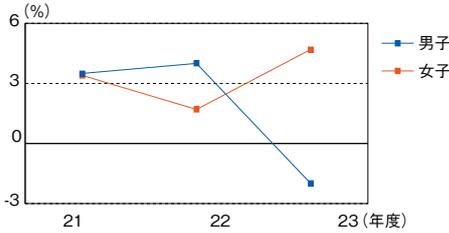
サーキットトレーニング風景

新体力テストの結果分析により種目を決定する。



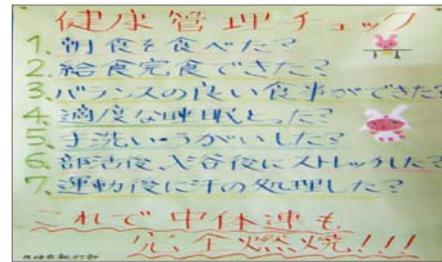
アルティメット授業風景

楽しみながら基礎体力づくりを目指している。



肥満度の3年間の変化 (現3年生)

※取組は平成22年度まで実施しています。



生徒会執行部による健康管理チェック表

全校生徒が目にするように玄関に掲示している。

保健体育評価

「運動が得意でも苦手でも、やる気を出して、一生懸命取り組むことが大切」という観点から評価基準を設定し、運動が苦手な生徒へのアドバイス欄を設けている。

平成22年度 保健体育 評価の具体的項目		改訂版
(1) 保健体育の授業に対する関心・意欲・態度 1時間毎①～②を評価 (A・B・C判定)		
①授業に取り組み姿勢・態度	A判定 B判定 C判定	授業において、一部活発に意欲的・主体的に活動している。 苦手なところでも努力して一生懸命に取り組んでいる。 授業全体を通して、部分的に一生懸命に活動している。 授業中から積極的に意欲的・主体的に活動している。 授業中から積極的に意欲的・主体的に活動している。 授業中から積極的に意欲的・主体的に活動している。 授業中から積極的に意欲的・主体的に活動している。
②服装	A判定 B判定 C判定	しっかりとした服装で活動している。 シャツの汚れ、運動ジャージなどを着用している。 運動ジャージを着用している。 運動ジャージを着用している。
③忘れ物	A判定 B判定 C判定	忘れ物の確認、持ち物は揃っている。 忘れ物の確認、持ち物は揃っている。 忘れ物の確認、持ち物は揃っている。 忘れ物の確認、持ち物は揃っている。
(2) 運動と安全への思考力と判断力 1時間毎①～②を評価 (A・B・C判定)		
①思考力・判断力・能力性	A判定 B判定 C判定	常に安全に留意し、道具の準備や片付けを率先して行っている。 ゲーム活動等で先頭に立って活動している。 安全確保に、安全に留意し、道具の準備、後片付けを行っている。 自分勝手に行動し、周りのことを考えずに行動している。
②発表情・表現力	A判定 B判定 C判定	課題達成のために、正しい動作を常に意識しながら活動している。 課題達成のために正しい動作を常に意識しながら活動している。 課題達成のために正しい動作を常に意識しながら活動している。 課題達成のために正しい動作を常に意識しながら活動している。
(3) 運動の技能 1時間毎①～②を評価 (A・B・C判定)		
①練習やゲームでの動き	A判定 B判定 C判定	運動が得意な選手と苦手な選手がそれぞれに活躍している。 運動に全力で取り組む、楽しさや喜びを味わっている。 記録のために努力している。 自分の技術を高めるために練習に励んでいる。 ゲームや練習において苦手でも努力しようとしている。
②技能テスト	A判定 B判定 C判定	運動に対して正しい姿勢やフォームを身に付け、高度な技術を身につけている。 運動に対して正しい姿勢やフォームを身に付け、高度な技術を身につけている。 運動に対して正しい姿勢やフォームを身に付け、高度な技術を身につけている。 運動に対して正しい姿勢やフォームを身に付け、高度な技術を身につけている。
(4) 運動の意義や安全への理解、知識 1時間毎①～②を評価 (A・B・C判定)		
①体育理論・筆記テスト	A判定 B判定 C判定	体育理論を十分に理解している。平均点より高得点で回答している。 体育理論を十分に理解している。平均点より高得点で回答している。 体育理論を十分に理解している。平均点より高得点で回答している。 体育理論を十分に理解している。平均点より高得点で回答している。
②学習カード	A判定 B判定 C判定	しっかりとした内容で記入でき、感想等に運動の理解や知識が書かれている。 しっかりとした内容で記入でき、感想等に運動の理解や知識が書かれている。 しっかりとした内容で記入でき、感想等に運動の理解や知識が書かれている。 しっかりとした内容で記入でき、感想等に運動の理解や知識が書かれている。
(1)～①は他の評価よりも重点をおいて評価する。ということでは…		
運動が得意でも苦手でも、やる気を出して、一生懸命取り組むことが大切		
※その他にこんなことを評価。 ①毎朝早く来て頑張ろうとする意欲を持っている。 ②全てにおいて我慢する気持ち、一生懸命やろうとする態度。		

睡眠を十分にとる

適度な運動をする

バランスのとれた食事

ストレスをためない

笑う

睡眠はリズムが大切。休みの日も、いつもと同じ時間に起きましょう。

保健室だよりの一部 保健室だよりを使い、健康に関する知識などを学級で指導する。