

学校名 **秋田県鹿角市立
十和田中学校**
全校生徒数312名
(男子174名 女子138名)

体育行事や委員会活動を通じて 体力の向上を目指す取組

実践内容

実施目的

- ①1年生は小学校時の新体力テストの記録を、2・3年生は前学年の新体力テストの記録を参考にして、全国平均や県平均の記録と比較することで、自分の体力向上に関心をもたせる。
- ②学校行事である「体育会」の種目に、ロードレースを採り入れたり、委員会活動の中で「健康な体をつくる」ことについて呼びかけたりすることで、体力の向上を図る。
- ③生徒一人一人が体力アップカードを作成し、授業、部活動、家庭でできることを計画、実施することで体力の向上を図る。

実施内容

1 学校行事「体育会」との関連付け

体育会種目の中に、新体力テストの実施種目につながるものを設定することで、生徒一人一人が自己の体力に関心を持ち、体力の向上に取り組めるようにする。

①「男女短距離走」の設定

男子200m走、女子100m走を実施して、新体力テストの50m走につなげる。

②「ロードレース」の設定

男子約1400m、女子約1200mのロードレースを実施して、新体力テストの持久走、男子1500m、女子1000mにつなげる。

③「長なわ跳び」の設定

跳躍運動の連続から立ち幅とびや反復横とびにつなげる。

④「組み体操」の設定

各部位の筋力を強化することにつなげる。

2 委員会活動との関連付け

(1) 体育委員会

- ①休み時間の体育館やグラウンド利用を呼びかける。
- ②ボールや長なわなどを貸し出して、運動に取り組む機会をつくる。

(2) 保健委員会

- ①「早ね、早おき、朝ごはんの状況調査」を実施する。
- ②結果を全校に知らせ、生活習慣と、健康の維持や体力の向上を考える機会をつくる。

(3) 給食委員会

- ①「食事と栄養バランス」について校内掲示をする。
- ②1・2年生でバイキング給食を実施して、運動やトレーニングをしたときに必要な体力を維持するため、栄養バランスを考えた食事が大切なことを学ぶ機会をつくる。

実施上で工夫したこと

- ①体育会や球技大会が、日常生活や授業で取り組んだ力試しの機会にできるよう、種目のオリエンテーションの時に自己目標を立てさせるなど、生徒への意識付けを図った。
- ②体力向上には運動、食事、休養のバランスが大切と考え、養護教諭（保健委員会）や栄養教諭（給食委員会）と協力して、生活習慣の見直しや、食事の改善を働きかけた。

主な成果



- ①新体力テストの種目につながる運動を、体育会や保健体育の授業に採り入れることで、生徒が目標をもって運動に取り組むことができるようになった。
- ②新体力テストの結果を個人票をもとに分析することで、自分の力を知る機会となり、次への目標設定や、体力向上への意欲につなげることができた。
- ③新体力テストの総合評価で、男子は1年生でC段階が多かったが、学年が上がるにつれA～B段階が増加した。女子は、A～B段階が各学年とも約70%以上という結果になった。



体育会「女子100m走」の様子

50m走も全力で走りきるために、力を確かめる



体育会「ロードレース」の様子

各学年男女別で持久力を競い、力試しをする



体育会「長なわ跳び」の様子

なわを跳ぶタイミングを合わせ、連続で跳ぶ

2009年度 体力テスト総合評価 人数一覧					
段階	A	B	C	D	E
学年	段階	段階	段階	段階	段階
1年男子	5人	16人	24人	14人	3人
2年男子	5人	26人	12人	6人	0人
3年男子	19人	13人	20人	5人	2人
1年女子	16人	12人	10人	1人	0人
2年女子	23人	18人	6人	3人	1人
3年女子	10人	17人	12人	1人	1人

新体力テストの結果一覧

段階別の人数を一覧表にまとめ、考察する

早ね・早おき・朝ごはんチェックカード

学 級 番 名 前

ねらい：健康な体をつくらう！

※目標達成率を記入してください

早 ね 時 起床後には深呼吸！

早 お き 時 起床後には朝食をす！

朝ごはん 毎日食べる。すでに毎日食べている人は朝食のバランスを調べてみましょう。

10月6日、10月13日、10月20日、10月27日の健康状態を記録してください。10月、11月、12月

7日 8日 9日 10日 11日 12日 13日 14日 15日 16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日

（1日達成率の合計）

早ね・早おき・朝ごはんカード

保健委員会の活動として、結果をまとめる



朝ごはんの大切さを伝える資料

1日元気に過ごすために、朝ごはんは大切



栄養教諭による資料の提供

地域食材を使った給食で健康な体をつくる

完食調べ (給食委員会)

	101	102	103	104	201	202	203	301	302
10日	72%	53.1%	68%	76%		66%	54%	81%	39%
11日	72%	65.3%	80%	76%		63%	54%	78%	27%
12日	60%	80%	68%	68%		77%	69%	75%	51%
13日	68%	76%	92%	80%		77%	91%	78%	33%
14日		64%	68%			69%	61.7%		
15日									
16日									

残さず食べようキャンペーン

給食委員会の活動として、結果をまとめる