

# 人間力向上を目標とした 体力向上を目指して

学校名 **岩手県**  
えさしみなみ  
**奥州市立江刺南中学校**  
全校生徒数93名  
(男子45名 女子48名)

## 実践内容

### 実施目的

- ①体力向上が人間力向上の一端を強く担うことを踏まえての指導を充実させること。
- ②仲間どうしで励ましあい、体力向上させることで本校の教育指針「自主・貫徹・信頼」に近づくこと。
- ③体力向上や健康を保持増進させていくための方法について学び、実践させることにより自己管理できる能力を身に付けさせること。

### 実施内容

#### 1 全校生徒での取組

- (1)「体育祭」や「スポーツ大会（クラスマッチ）」の実施
- (2)冬期間・春休みに行われる「全校合同トレーニング（1,2年生）」

#### 2 保健体育の授業での取組

- (1)授業の導入で行う体幹の強化を狙ったサーキットトレーニング
- (2)新体力テストの個人データの活用
- (3)まなびフェストの開示
  - 1学年 50m走のタイムを秋の時点で4月より0.2秒向上させる
  - 2学年 新体力テストにおいて1年生時の数値より向上させる
  - 3学年 全国体力づくりコンテストで学校入賞以上を目指す

#### 3 部活動での取組

- (1)競技に応じたトレーニングの実践
- (2)特設陸上競技部の設置

#### 4 地域連携の取組

- (1)部活動ごとに地域からのコーチ招聘
- (2)部活動指導者連携会議の開催（学校・コーチ・保護者）

#### 5 その他の取組

- (1)地区の給食センター職員を講師とした食育・栄養学指導
- (2)学校保健委員会での健康教育に関する協議及び共通理解

### 実施上で工夫したこと

- ①行事や特別活動では、生徒の自主的な活動ができるよう工夫し意欲を喚起した。例えば体育祭やスポーツ大会では生徒会が中心となり種目決定やルール作り等を行わせ「自分たちの行事」という自覚と責任をもつことにより意欲的に取り組んだ。
- ②学校の方針として全員が運動部に加入した。地域も、運動面でも頑張らせたいという願いから概ね理解を示していた。運動に自信がない生徒には顧問の配慮で活躍できる場を意図的に設定した。さらに仲間の協力もあり生き生きと活動していた。また、特設陸上部を設置することで運動量の確保を行った。
- ③日常の授業から生活習慣病やけが等への対応のための術について触れ（食育、栄養学、PNF：固有受容性神経筋促通法、MMT：マニュアル マッスル テスティング等）外部からも指導助言をいただいた。

## 主な成果

- ① 体育祭やクラスマッチへの取組は自主的に行われ、ねらいは概ね達成できた。
- ② 授業前段でのサーキットトレーニングへの意識が高まり励まし合いながら行っていた。
- ③ 部活動を通して体力向上を図るとともに礼儀や思いやりの心が育っていた。また、陸上大会などに多くの生徒が参加し東北大会入賞や全国大会にも出場する生徒を輩出した。
- ④ 日本の三大死因の一つが生活習慣病であること、運動に親しみ体力向上することで予防につながることを理解する生徒が増え、栄養摂取の仕方など食についての意識が高くなった。



春の体育祭

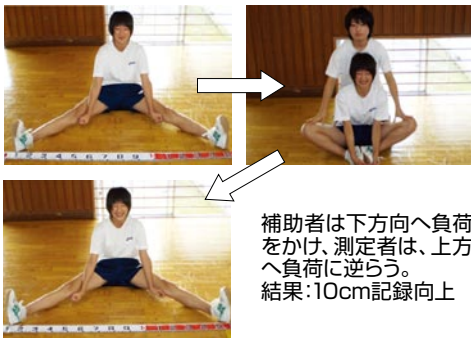
地域の方を巻き込んで、全校一丸の自主的な活動



授業前段でのサーキット(体幹重視)

教科系の指示でアップを兼ねたトレーニング

中学校



補助者は下方向へ負荷をかけ、測定者は、上方へ負荷に逆らう。  
結果:10cm記録向上

PNFを利用して

主動筋収縮と拮抗筋弛緩による柔軟性向上への工夫



特設の活動でも大活躍!

4年間で全国大会出場を含め東北入賞者を4名輩出の陸上部



秋のスポーツ大会

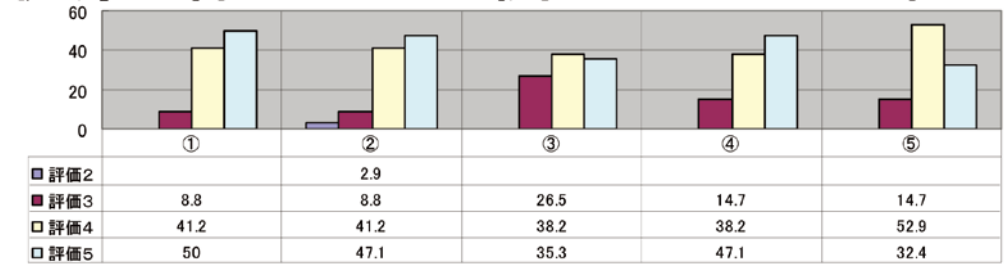
生徒会主催。その年ごとに話し合いで種目を決め、応援も含めて盛り上がる行事である

	学年	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
男子	1年	34.8	25.4	43.0	51.6	73.3	8" 2	197.9	20.0
	2年	42.4	33.5	49.3	57.6	87.0	7" 4	214.1	25.0
	3年	42.9	36.6	48.9	58.1	93.1	7" 2	229.2	27.4
女子	1年	28.1	26.7	46.4	53.1	57.9	8" 2	188.9	14.1
	2年	30.3	29.1	47.2	55.0	62.2	7" 9	190.4	15.8
	3年	31.3	28.3	53.5	54.6	64.4	7" 8	195.4	17.1

平成19年度入学生、新体力テスト記録平均の推移

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈  
④反復横とび ⑤シャトルラン ⑥50m走  
⑦立ち幅とび⑧ハンドボール投げ

健康と体力向上に関するアンケート集計



アンケートの結果(下記の項目について最上を5とし自己評価したパーセンテージ 評価1はなし)

- ①生活習慣病への理解度 ②運動、体力向上に関する意識 ③食のとり方に関する意識  
④運動により自己の健康管理に関する意識 ⑤人間力と体力向上つながりに関する意識