

日常生活を通じて 運動に親しみ体力を向上させる取組

長野県

長和町立和田中学校

全校生徒数53名
(男子27名 女子26名)

電話番号 0268 (88) 2040

実践内容

実施目的

- ①授業前に基礎体力を高めるとともに体温を高め血液循環を促して、一日の学習が効率よく行われるようにする。
- ②徒歩または自転車通学を行い、登下校の機会を用いて効率よく体力の向上を図るとともに地域に親しむようにする。
- ③体力向上とともに基本的な生活習慣の大切さを理解して身に付け、安定した中学校生活を送れるようにする。

実施内容

1 元気アップタイムの創設、毎朝全校でランニングを行う

毎朝始業前に15分間、学校周辺にランニングコースを設定し体力、体調に合わせてランニングを行う。朝部活を自主練習としながら、地域の駅伝チーム監督の指導により中学駅伝への参加を目指して運動部の希望者により長距離練習を行う。

2 徒歩通学の奨励や自転車通学開始のため、学校支援地域本部が対策を検討

登下校の安全配慮から、町のバスで通学したり自家用車で送り迎えを受ける生徒が増加した結果、体力を付ける機会を失いつつある実態があった。そこでバス通学の生徒も1~1.5km手前のバス停で降りて徒歩通学を行う。保護者の自家用車による送り迎えに頼らず、できるだけ自分の力で登下校できる条件整備をする。

3 俊敏性、調整力（バランス）、可動性の向上のためのトレーニングを行う

各種競技に必要な俊敏性、調整力（バランス）、可動性の向上を目指して、外部講師によるトレーニング（SAQ）の全校指導を行う。（年10回。講師費用は町で補助）

4 和魂（わだま）の時間を創設して集団スポーツを実施

1学期の週に1回（1回約50分）少人数のために普段体験できにくい球技活動を、教員も含めて縦割りのチームでゲームを楽しんでふれあい、野外での活動の機会を増やす。

5 東海大学との連携

東海大学体育学部の協力を得て、教員・学生に来校してもらい体力測定や生徒の興味もてるスポーツの紹介や実習を行う。また生徒や保護者向けに食育推進の意義の講義を行う。

6 食育を推進する

養護教諭・栄養教諭・町の栄養士・長和町食生活改善委員会の連携により、学校保健委員会として早寝・早起き・朝ごはんの大切さ等をアピールするために、保育園・小学校とともに食育講座を実施する。（6月）

実施上で工夫したこと

- ①元気アップタイムでは、体力・体調に合わせて適切な距離、コースを設定し選択できる。
- ②登下校の安全対策は、具体的には学校支援地域本部に町教育委員会や地元駐在所長も加わる。自転車及びヘルメットの購入に町から補助金を出す。住民に対して生徒の登下校時に無理をしない範囲で道に出て見守るように依頼。バス停から歩道に移動するために必要な横断歩道の設置を関係機関に要請し実現等の取組を行った。
- ③食育の推進は中学校ばかりでなく、小学校及び長和町健康づくり係、食育改善推進委員とともに実施して地域全体への広がりを目指した。

主な成果



- ①朝食を食べずに来る生徒がほとんどいなくなり（全国学力状況調査）、午前中の体温が昨年よりも上昇した。（35度台がいなくなり、全員が36度台）
- ②朝からだるさを訴えて保健室に行く生徒がいなくなり、自分のがんばれることを見極めて行動できる生徒が増えた。
- ③職員の印象では、気持ちが落ち着き、困難なことながらも粘り強く取り組んだり素直に考え行動したりする本来の中学生らしい姿が増えてきた。



朝の元気アップタイム

体調に合わせて約15分間のランニング



学校支援地域本部で安全確保

地域をあげて登下校の安全確保の方策を検討



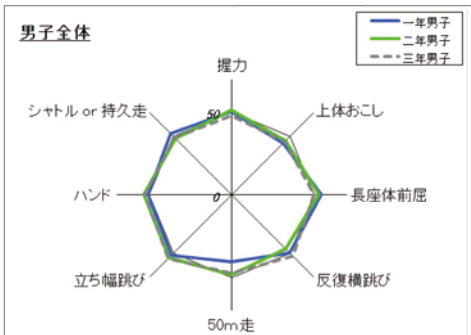
県中学駅伝にはじめて出場

部活の枠を越えて高い目標を目指した



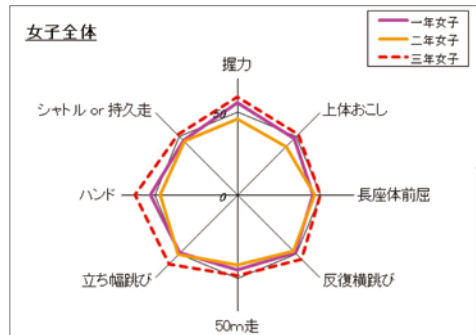
東海大学体育学部による授業

早寝・早起き・朝ごはんの重要性を説明



男子の体力状況

全国平均を超えはじめ前年度に比べ向上した



女子の体力状況

全体に向上した。特に中学3年生は大きく改善



保・小・中で食育講座

朝食の大切さをデータを示して説明した



食育講座での調理実習

保護者と生徒を交えて朝食レシピに取り組む