

# 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42名

(男子21名 女子21名)

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が送れるようにする。

## 実施内容

### 1 元気アップタイムの実施、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っています。

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で長距離練習を行っています。

### 2 食育とメディアコントロールを「学校支援地域本部」を活用して推進する

体力向上を目指すには、基本的な生活習慣を整えることが必要と考えました。とかく乱れがちな食生活と映像メディアへの過度な接触があった状況を地域ぐるみで改善することが有効だと考えました。そこで、保育園と小学校とも連携して「食育」「メディアコントロール」に取り組んでいます。

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、早寝・早起き・朝ごはんの大切さ等をアピールするために親子で食育講座（親子de食育）を実施しています。

### 3 東海大学との連携

東海大学体育学部の協力を得て、教員・学生に來校してもらい体力測定や生徒の興味のもてるスポーツの紹介や実習を行います。また生徒や保護者向けに食育推進の意義の講義や講演を行っています。

### 4 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たりす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りました。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っています。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「安全安心支援部」のみなさんが取り組んでくださっています。

## 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ようにしました。天気の悪い日は、体育館で大なわ跳びやニュースポーツを取り入れて体を動かす活動を行いました。
- ②登下校の安全対策には、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りました。自転車及びヘルメットの購入に町から補助金を出し、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しました。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することができました。
- ③食育の推進は中学校ばかりでなく、保育園・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ました。

## 主な成果

- ①朝食を食わずに来る生徒がほとんどいなくなり（全国学力・学習状況調査）、取組前と比べて午前中の体温が上昇しました。（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ました。
- ③教員の印象では、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ました。

### ●体力合計点の3年間の変化

(点)

第3学年	H21	H22	H23
男子	45.6 (49.4)	45.6 (51.0)	53.9 (-)
女子	49.8 (50.9)	58.5 (52.3)	53.7 (-)

※ ( ) 内は体力・運動能力調査の全国平均

### ●「朝食を毎日食べる」割合の3年間の変化

(%)

第2学年	H21	H22	H23
男子	75.0	88.0	100.0

## 地域・家庭と連携して体力向上に取り組む

### 体力向上・部活動支援部

#### 毎朝元気アップタイム



8:15~8:30 1.2Kmコース  
雨天時は、体育館で全校レク



東海大学体育学部 内田教授による  
大学生とのニュースポーツの授業



地域の駅伝チームの監督の指導で希望者が長距離練習

#### 親子de食育

一保小中の連携で望ましい食習慣形成一



メディアコントロール  
の取組も行っ  
ています。

#### 安全安心支援部



体力向上のためによいことだけ  
れど、横断歩道がなくては、途  
中で下車させても危険です。

バス通学の子もたちも途中で下  
車させて歩かせよう。

では、横断歩道を設置してもらえ  
るようにがんばりましょう。