

運動をしない 女子生徒の 体力向上をめざして

徳島県海陽町立海陽中学校

全校生徒数	220名(男子110名 女子110名)		
全クラス数	11	教職員数	26名(内体育専科3名)
運動部活動	7	運動部活動参加率(全学年)	70.9%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			0人

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

文化部所属の生徒はその多くが女子生徒であり、運動部所属の生徒に比べ極端に運動量が少なく、新体力テストの結果も低い点数でした。また、校区が大変広いため、朝夕校門前が車で混雑するほど送り迎えが行われており、また休み時間に女子が体育館等で遊んだり、運動したりする姿をほとんど見ない状況でした。

2 取組の目的

- ①健康の保持増進・体力の向上には運動の実施が大きくかかわっていることを、保健体育の授業・体育行事・部活動等で指導し、意識を高める。
- ②生活の中に運動を取り入れることで、生活リズムがよくなり、安心・安全で元気な学校生活を送ることができるところを体感させ、体力向上を図る。
- ③南海・東南海地震発生時には、避難場所（学校より1.5km）までのできるだけ早い避難を必要とする。そのためには体力向上は不可欠であり、命にかかわることを理解させる。

取組の内容（右ページも参照）

1 保健体育授業の工夫・充実

新体力テストの結果を参考に、毎回の授業のウォーミングアップに、その単元に関連した体づくり運動（補強運動）を行っています。また、指導内容を工夫し、質の高い運動量の確保を図るようにしています。

2 体育行事・避難訓練に向けて全校体制の取組

校内陸上大会、体育祭、マラソン大会、球技大会等の体育行事では、それぞれの行事に向けて1~2週間の練習時間を設けており、全校生徒が参加しています。

また、平成22年度より体力の向上に向けて、海陽町主催の駅伝大会に運動部・文化部すべての部活動が、冬休み中に各部で練習をして参加しています。

避難訓練も昨年の東日本大震災の教訓により、校舎の被害状況や津波の到達時間、津波の高さの違い等の想定を変えて行っています。グラウンドへの避難後、校舎3階への避難、(防火扉閉鎖、窓ガラスの崩壊、壁等の落下を想定)、避難所までの避難経路の確認（交通事情により220人が道路を走って避難するのは危険であるため、急歩で実施）を年間に数回行い、有事に備えています。

3 休み時間の運動の励行

休み時間（昼休み）に体育館を開放し、運動に親しむ機会を設けています。

4 登下校の徒歩・自転車通学の励行

学級指導や生徒集会等を利用して、できるかぎり徒歩や自転車で通学するよう呼びかけをしています。また、保護者にも呼びかけ協力をお願いしています。

5 生活習慣の見直しや食事の改善

毎朝、保健委員会が朝食・睡眠調査の健康チェックを行っています。

●工夫したこと

- ①体育行事では、一人一人の生徒の実態に合った練習計画や個人目標・全体目標を設定することで、生徒の意識付けを行ってきました。
- ②徒歩・自転車通学の励行では、PTA総会や学年部会、個人懇談等を通して保護者に説明するとともに理解を求め、協力していただきました。
- ③体育館の開放では、女子でも手軽にできるバドミントンや卓球の道具を準備して楽しんで運動ができるようにしました。

取組の成果（右上の表を参照）

- ①1週間の総運動時間が60分未満の女子の割合は、この4年間で60.0%から27.3%へ減少し、1週間の総運動時間が464.9分増加しました。
- ②女子に多く見られた登下校の送り迎えは、保護者の理解もあり、ほとんどの生徒が徒歩や自転車で通学するようになりました。
- ③バドミントンや卓球の道具を準備することによって、昼休み時間に体育館を使用する女子生徒が増えました。
- ④基本的な生活習慣や規範意識に向上が見られ、良好な生活・学習態度が保たれています。

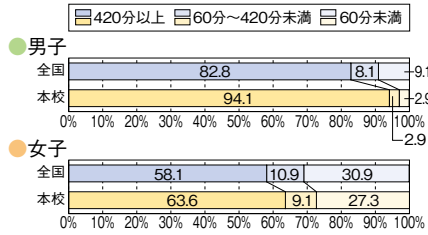
今後の課題

- ①養護教諭や栄養士、保護者の協力も得て、肥満生徒に対する指導を計画的・継続的に行い、その解消に努めていきたいと考えています。
- ②授業、体育行事、部活動はもちろん、日常生活の中で少しでも運動に親しめる機会を設ける取組を工夫していきたいと考えています。

● 1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	0.0	2.9
	女子	60.0	27.3
	合計	25.0	14.9
1週間の総運動時間 (分)	男子	780.1	994.5
	女子	272.0	736.9

● 1週間の総運動時間の分布 (H24)



● 体力合計点と総合評価の割合

	男子		女子		
	H21	H24	H21	H24	
体力合計点(点)	32.7	39.8	43.2	46.8	
総合評価(段階別)	A	0.0	7.4	10.0	
	B	4.4	14.8	25.0	35.5
	D	56.5	29.6	35.0	16.1
	E	17.4	3.7	0.0	0.0
	AB-DE	-69.5	-11.1	0.0	35.5

震災時の避難所まで1.5Km

避難訓練の様子



避難所から見た学校



命を守る体力アップ 三つの取組

体育授業の中での体力づくり
(単元に合わせた体づくり運動)



休み時間の体力づくり
(昼休み時間の体育館開放)



登下校での体力づくり
(徒歩・自転車での登下校)

