# 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

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)

実践内容



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もち、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。



- 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。

由学校



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



# 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



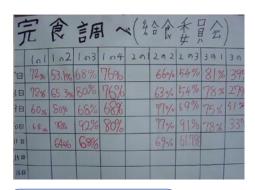
# 朝ごはんの大切さを伝える資料

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



## 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