

地域スポーツと 学校体育の連携で高める体力

学校名

新潟県

十日町市立吉田^{よしだ}中学校

全校生徒数85名

(男子40名 女子45名)

実践内容

実施目的

- ①生徒の実態や地域の運動環境を踏まえ、小学校と連携し小・中9ヶ年の連続性ある体力の向上を図り、日常的に運動に親しむ習慣を育てる。
- ②体力向上の意義やタイミング及び生活リズムの改善を理解し、主体的に健康の保持・増進を図る生徒を育成する。
- ③地域スポーツの継承、そして発展を図る。

実施内容

1 体力向上のための基本方針

(1) 実践内容は医科学的根拠に基づいていること【適切な運動処方】

一般に10歳頃から成長ホルモンの分泌が増進されることから、筋肉や骨格への適度な刺激（日常的な運動負荷）が及ぼす健康・体力面への影響を実践的に理解する。

(2) 良好な生活リズムを保持すること（含む徒歩通学の推進）【生活習慣の改善】

栄養・休養・運動のバランスのとれた生活リズムを体力向上の基本とする。また、人間の身体活動の原点である「歩行」を重視する。

(3) 運動環境を有効に活用すること【地域の特性】

中学校に隣接する全日本スキー連盟A級公認クロスカントリースキーコースを活用して、夏冬を通して保健体育の授業や部活動で全身持久力の向上を図る。

2 主な具体的実践事項

(1) 家庭・地域と一体となった生活リズムの改善と継続性

食事内容と摂取タイミング、積極的休養と消極的休養及び睡眠時間、運動処方、学習時間とメディア視聴等、小・中の共通実践事項（吉田の家庭学習5ヶ条）を策定・活用し、家庭・地域と連携した取組を行う。また、日常的な取組として徒歩通学を推進し、その継続が大きな成果に繋がることを生徒、家庭・地域に機会あるごとに働きかける。※合い言葉「サッサと歩こう！」

(2) 冬季スポーツの推進

当地域で80年の歴史を誇るクロスカントリースキーを通じ、生徒の気力・体力の充実を図る。また、全国中学校スキー大会クロスカントリー競技3年連続優勝者輩出の取組を踏まえ、困難に粘り強く立ち向かう生徒を育成する。

実施上で工夫したこと

- ①至適運動強度を確保するため、主観的運動強度と心拍数測定を併用した。
- ②学校における食育を推進するため、給食センター栄養士と連携し、保護者と生徒がともに学ぶ全校公開授業を実施した。
- ③起伏や変化に富んだ多様なスキーコースを設定し、全身持久力の強化を図った。

主な成果



- ①身体的特徴として、身長と体重のバランスのとれた生徒が学校全体で94.7%を示し、良好な状況であった。また、女子の一般的傾向として、学年が進むにつれて体力測定評価が下降するが、当校では認められなかった。
- ②基本的な生活習慣の改善では、「睡眠時間7時間以上」が96.1%、「毎日朝食をとる」が94.7%を示し、概ね良好であった。
- ③トキメキ新潟国体スキー開催地・選手出場としても、家庭・学校・地域の連携がとれた。



保健体育の授業の改善

有酸素運動強度を設定したランニング



冬季の徒歩通学

雪道をスキーや学習用具を持って通学



学校における食育指導

給食センター栄養士と連携した全校公開授業



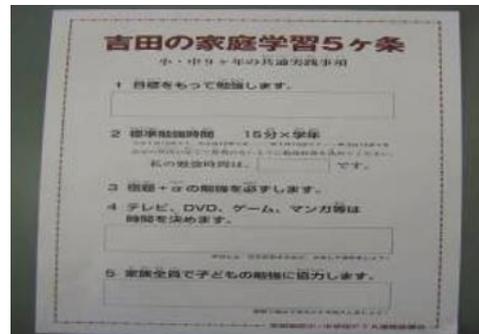
全国中学校スキー大会3連覇

女子3kmフリー競技優勝(平成20年度)表彰式

Borg's	小野寺
20 Very very hard	喘ぎつい
19	
18	
17 Very hard	かなりきつい
16	
15 Hard	きつい
14	
13 Somewhat hard	ややきつい
12	
11 Fairly light	楽である
10	
9 Very light	かなり楽である
8	
7 Very very light	非常に楽である
6	

主観的運動強度の日本語表示

心拍数測定と併用して運動強度を確保する



吉田の家庭学習5ヶ条

生活リズムを改善し学力・体力の向上を図る



トキめき新潟国体支援活動

当校クロスカントリースキー部員による前走滑走