

# 学校・家庭が連携した体力向上の取組

岡山県

赤磐市立磐梨中学校

全校生徒数179名  
(男子89名 女子90名)

電話番号 086 (995) 0004

実践内容

実施目的

- ①スポーツドクターやアスレティックトレーナー等の専門家と連携を図り、保健体育の授業や部活動で行う補強運動を効果的に実施することにより体力の向上を図る。
- ②全国トップレベルのチームで活躍する監督や選手を招聘して、体験談や日々の心得を聞くことにより、学校生活をより一層充実したものとするとともに、講演会には保護者への参加を呼びかけ家庭と連携して元気で活気のある学校の実現を図る。

実施内容

### 1 保健体育授業での実践

- ①毎回の授業の始まりに、ランニング、腕立て伏せ、腹筋運動等、補強運動を全員が声をかけ合って行う。
- ②スポーツドクターやアスレティックトレーナーの授業への参加により、体力の向上に向けた補強運動の方法や傷害の防止等について専門的な指導を受ける。

### 2 部活動の活性化

- ①各種大会の前に、全校生徒で結団壮行式を開催し、大会へ向けての士気を高める。
- ②(財)岡山県体育協会が実施している「晴れの国トップアスリート派遣事業」を活用して、全国レベルで活躍している選手、指導者を招聘し、各種目4回程度専門的な指導を受けている。
- ③専門的立場にあるアスレティックトレーナーにより、効率のよいトレーニング方法やフォームのチェック等の指導を受けている。
- ④各部とも、部員・顧問・保護者が一体となって目標を達成するため、部活動保護者会を開催し年間計画を作成したり、活動の様子を部活動通信等で保護者に報告したりして連携を図り活性化に努めている。また、部員等の健康管理のために、保護者にも協力を依頼して2週間程度の生活チェックを行っている。

### 3 講演会の開催

- ①本県で活躍している全国的にも有名な指導者に依頼して講演会を開催し、スポーツから学んだこと等の体験談を通して、生徒たちの心の育成を図っている。
- ②体力向上の基礎となる心と身体づくりのため「眠りと生活リズム」や「スポーツと栄養」についての講演を行うとともに、家庭との連携を図りながら望ましい生活習慣の確立に取り組んでいる。

実施上で工夫したこと

- ①生徒の心身の発達を考慮して、指導者の選定をした。
- ②外部の指導者による実技指導や講演会の後、生徒に感想を書かせ指導効果を高めた。
- ③PTAと連携して、「磐中元気アッププラン」を企画し、オリンピック選手の講演会等を保護者へも参加を呼びかけ開催したり、その様子を学校だより等で知らせたりして、家庭との連携を図った。

主な成果



- ①新体力テストでは、ほぼどの種目も全国平均を上回ることができた。
- ②部活動の練習も自主的にランニングを入れる等工夫が見られ、成績も向上した。
- ③部活動で、時間を守ること、食生活をきちんとすること、学習も計画的に行うことを指導した結果、生活習慣の確立等の推進が図られた。
- ④スポーツを通して保護者と連携が図れたことで、問題行動も減少した。
- ⑤外部から指導者を依頼することで、教員の意識改革が図られた。



体育の授業

授業はじめの補強運動の様子



PTA共催の結団壮行式

健闘を誓うための「ガンパローロール」



PTA共催の講演会

生活リズムに関する講演会



外部指導者による指導

全日本コーチによる指導



学級通信

結団式の様子を保護者に知らせる通信



2年生のリーダー研修

地域のバレーボールクラブチーム選手による講演



部活動紹介

新入生歓迎会で各部活動の紹介



道徳の授業

地域のバレーボールクラブチーム選手の体験談を聞く生徒