

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

秋田県鹿角市立
とわだ
十和田中学校
全校生徒数295名
(男子165名 女子130名)

実践内容

実施目的

- ①学校行事である「体育会」の種目に、短距離走やロードレース等を取り入れ、前年度の新体力テストの記録を基にし、全国平均や県平均の記録と比較しながら、生徒一人一人が記録を向上させるための体力アップカードを作成することで、自分の体力向上に関心をもたせる。
- ②栄養教諭や養護教諭と連携し、委員会活動の中で「健康な体をつくる」ことについて、さまざまな調査をしたり呼びかけをしたりすることで、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し、体育会や新体力テストの目標や個々の弱い部位の補強運動メニューを書き込んだ体力アップカードを活用して、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しています。

(1) 「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走につなげています。

(2) 「ロードレース」の設定

男子約1500m、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につなげています。

(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ています。

(4) 「組体操」の設定

各部位の筋力を強化することにつなげています。

2 委員会活動との関連付け

(1) 保健委員会による「早ね早おき朝ごはん状況調査」の実施

調査を年2回（6月と11月 調査期間は1週間）実施しています。調査結果を保健集会やお便りで全校に知らせ、生活習慣と健康の維持や体力の向上を考える機会を設定しています。

(2) 給食委員会による「今日の献立と栄養」の放送やキャンペーンの実施

給食の時間に、今日の献立と給食に使用されている食材やその栄養価について、毎日給食委員が校内放送で紹介し、栄養について学ぶ機会を設定しています。また、月毎に「牛乳を飲もうキャンペーン」や「残さず食べようキャンペーン」などを実施し、偏った食事をせずに、健康な体づくりができるよう意識付けをしています。

(3) 体育委員会による体力づくりの啓発

休み時間に体育館やグラウンドを積極的に利用するよう呼びかけています。利用にあたっては、ボールや長なわなどを貸し出すなど、運動に自由に親しむことができるよう配慮しています。

実施上で工夫したこと

- ①体育会や球技大会、また部活動等においても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に、単元のオリエンテーション毎に自己目標を検討し直し、個々の弱い部位の補強を加えるなどして、生徒への意識付けを図りました。
- ②体力向上には運動、食事、休養のバランスが大切と考え、栄養教諭（給食委員会）や養護教諭（保健委員会）と協力して、食事の改善や生活習慣の見直しを働きかけました。

主な成果

- 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取り入れたり、結果を個人分析し、部活動や家庭でも各自弱い部位を補強したりすることで、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り、23年度は21年度に比べて、体力合計点が男子14点、女子8点向上しました。
- ②栄養教諭の食育指導や、委員会活動の定期的な調査や集会等により、朝食の摂取率が年々増え、健康な体づくりを意識して行動できるようになってきました。

●体力合計点の3年間の推移 (点)

現3年生	H21 (1年生時)	H22 (2年生時)	H23 (現3年生)
男子	37.4 (34.1)	47.1 (44.1)	51.3 (-)
女子	47.7 (44.5)	53.8 (50.4)	55.4 (-)

※ () 内は体力・運動能力調査の全国平均

●総合評価(C~E)の人数の変化 (人)

現3年生	H21 (1年生時)	H22 (2年生時)	H23 (現3年生)
C	34	32	28
D	15	9	10
E	3	0	0

体育的行事(体育会)との関連を図った取組

<p>短距離走</p>  <p>男子200m走 女子100m走</p>	<p>ロードレース</p>  <p>男子1500m走 女子1200m走</p>	<p>長なわ跳び</p>  <p>学級全員で、連続回数を競う長なわ跳び</p>	<p>組体操</p>  <p>全校生徒による組体操</p>
<p>スピード</p> <p>新体力テスト 「50m走」</p>	<p>全身持久力</p> <p>新体力テスト 「持久走」(1500m・1000m)</p>	<p>筋パワー・敏捷性</p> <p>新体力テスト 「立ち幅とび」 「反復横とび」 「握力」</p>	<p>体力アップカードの作成</p> 

委員会活動との関連を図った取組

<p>保健委員会の活動</p>  <p>保健集会の運営 ～H23 テーマ～ 「早ね早おき朝ごはん」</p> <p>学級巡回の紙芝居 「朝ごはんの効用」</p> <p>「早ね早おき朝ごはん調査」</p>	<p>給食委員会の活動</p>  <p>「牛乳残食調査」 ～牛乳を飲もう キャンペーン～</p> <p>「完食調査」 ～好き嫌いをなくそう キャンペーン～</p>
<p>体育委員会の活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育会の準備と運営 ・球技大会の準備と運営 ・昼休みの体育館やグラウンド利用の呼びかけ (長なわやボールの貸し出し) 	

栄養教諭との連携(食育・貧血指導)

<p>食育指導</p> 	<p>バイキング給食</p> 
<p>貧血指導</p> 	<p>給食関連の掲示資料</p> 

養護教諭との連携(健康指導)

<p>学校保健委員会の運営</p> 	<p>健康に関する資料掲示</p> 
<p>【元オリンピック選手の講話】</p> 	