

川中Grow-up Exercise & My Life

新潟県長岡市立川^{かわぐち}口中学校

School Data

全校生徒数	126名 (男子62名 女子64名)
全クラス数	6クラス (内特別支援学級2クラス)
教職員数	16名(内保健体育科2名)
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	0名

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

本校は通学区域が広く、スクールバスで通学している生徒が約半数いる。そのため、歩く習慣が不足がちであったり、冬季には降雪によって運動環境が制限されたりすることもあり、体力の向上について課題がある。健康面では、生徒がメディアに接している時間が長く、基本的な生活習慣を確立できていないという課題もある。

2 取組の目的

- ①進んで体力を高め、健康的な生活を実践しようとする生徒の育成を図る。
- ②生活の振り返りを通して生徒が自分の生活習慣を見直し、望ましい生活習慣を形成する。

取組の内容

Do

1 年間を通じての取組「川中Grow-up」

「Grow-upシート」を使用し、生活習慣や運動に関する目標の確認・振り返りなどを行いながら生徒が自身の課題に気づき、解決に向かって取り組んでいけるようにする。

主な流れ

① Exercise

昼休みを使って全校で体を動かす取組を月末の3日間程度で行う(体育科・学年委員会が計画して実施)。

② 1か月の振り返り

①の最終日に1か月の運動習慣(Exercise)や生活習慣(My Life)を振り返り、「Grow-upシート」に記入する(担任がチェック、健康委員会が集計・掲示)。

2 生活見直し強調週間の取組

6月と12月に小中連携で生活見直し強調週間を1週間実施する。

小中合同学校保健委員会の開催

小学校5・6年生と中学校1・2年生が一堂に会し、生活見直し強調週間の結果をもとに、小グループで課題を決め、話し合いを行った。地域の保健師、保護者、保育園長、小中学校関係者が参加し、学校薬剤師から指導講話を得た。

3 保健体育の授業等、学校教育を通じた生徒の主体的な取組

① 結果の分析

新体力テストの結果をもとに自己分析を行い、生徒が自分の課題を意識できるようにする。

② 保健分野の充実

生徒が生活習慣を見直し、健康的な生活を送れるよう養護教諭や栄養教諭と連携して授業づくりを行う。

→ 工夫したこと

①昨年度の学校評価を受け、平成30年度の取組について年度始めに年間計画を確認し、全校体制の取組とした。

②運動習慣の確立、健康意識の向上を目的として、生徒に自己評価を促す「Grow-upシート」を活用し、生徒会・健康委員会と連携して取り組めるように仕組んだ。

③保健体育科教諭・養護教諭・栄養教諭というチーム機能を生かす他、外部機関の保健師や学校薬剤師などとの連携を含め、地域の人材の活用に努めた。

取組成果の評価

Check

①生徒が各自で「Grow-upシート」(自己評価カード)に記入する。記入後には、学級集計・全校集計は健康委員会が行い、達成状況については保健だよりや掲示物などでフィードバックする。これらの取り組みを通じて、運動習慣や生活習慣を改善しようとする意識が高まった。

②生徒会の中から、「川中Grow-up」を充実させようと、自主的に取り組む姿が見られるようになった。

今後の課題

Action

強調週間だけでは生徒の意識が継続しないことが課題であった。目標設定と反省を毎月行うことで生徒の意識を継続させることができた。また全校体制で行うことで運動面、健康面、栄養面など多方面から働きかけることができた。運動習慣や生活習慣が整うことで生徒自身が体力の向上や健康を実感できるように継続して実施していくことが課題である。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

- ①学級の協調性と団結力が高まり、日頃あまり運動しない生徒も楽しく活動に参加できるようになった。
- ②保健室を訪れた生徒の数は、平成29年度の4～6月で60名だったが、平成30年度の4～6

- 月では37名と減少した。学習活動に集中し、落ち着いて学校生活を送ることができている。
- ③集会時の姿勢などが全体的に整っており、話を聴く姿に清々しさがある。立位姿勢も同様である。

保健体育の授業

準備運動の工夫



体力測定

- ・生徒のアイデアを生かした多様な動き(体づくり運動)
- ・単元に通じる補助運動

全校体制での取組

川中Grow-up



My Life

毎月シートを使用しての運動・生活習慣の振り返りと翌月の目標設定

Exercise

昼休み、生徒委員会主催のクラス対抗レクリエーション



生涯にわたり、
体力・健康づくりをする
資質・能力の育成

栄養教諭による指導



毎月の食育

養護教諭による指導



強調週間前の生活習慣指導

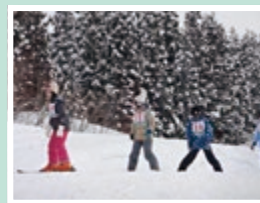
食育・保健教育

遠足



体育的活動を取り入れたレクリエーション

スキー授業



学校行事（体育的）

生活見直し強調週間



小中学校で同時期に実施(年間2回)。結果を集計し、指導に活用

小中学校合同学校保健委員会



小中学生が一堂に会して健康課題について話し合う。地域の保健師や保護者も参加

地域との連携