

自治の力で体力アップ

テーマ	自治の力で体力アップ		
全校生徒数	234名(男子127名 女子107名)		
全クラス数	8	教職員数	27名(内体育科2名)
体育推進教員名		本村 健太郎	

大分県津久見市立第一中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆持久力

- ① 学校全体として、持久力に課題がある。
部活動加入率も高く、社会体育などで日常的に運動に親しんでいる生徒が多いが、体力や健康について考える力がない。

2 取組の計画

- ① 1週間チャレンジ
スポーツテストの結果を分析し、自分たちでトレーニングを考える
- ② 体力アップデー
生徒会で月に一回の体力アップデーを計画
- ③ 合同部活動の実践
冬季の合同部活動
- ④ スクールヘルスアップ

Do：実践内容

1 体力アップ

(1) 1週間チャレンジ

1度スポーツテストを計測し、その結果を分析し、自分たちでトレーニングを考え一週間実践。その後再度スポーツテスト計測。

(2) 体力アップデー

生徒会の月行事として、自分たちで内容を考えて学年毎に実施。生徒主体での取組。

(3) 合同部活動

冬季部活動で、最初の20分程度を全部活合同で実施。各顧問にも協力してもらい体力アップと交流を図る。

2 食育

(1) スクールヘルスアップ

全校での「お菓子減らすウィーク」の取り組みや、3年生を対象とした、生活習慣病予防のため、ゲストティーチャーを招いての授業。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 1週間チャレンジでは、日程の確保が難しかったが、自分たちで分析した結果から、種目を絞って二回目の測定を行った。
- ② 体力アップデーは生徒会と連動して実施。保体委員と打ち合わせをして、自分たちで運営できるようにした。各担任にも声をかけ、見守りや子どもたちの様子の観察に活用してもらった。
- ③ 合同部活動では、各部の顧問に事前にお願ひし、それぞれが実践しているウォーミングアップメニューを実施。部活間の交流も図った。
- ④ スクールヘルスアップでは、市の保健師さんを招き、体育科・養護教諭・栄養士によるエキスパート活動での授業を行った。その後、啓発資料を自分たちで作成。

Check：取組の成果

- ① 1週間チャレンジは、トレーニングの結果が数字として表れ、自信につながったが、スポーツテストの結果には課題が残った。
- ② 生徒会の自治活動で、体力と共に自治力の涵養に繋がった。
- ③ 合同部活は、現在進行中だが、成果が期待できる。
- ④ スクールヘルスアップが、健康と体力について考えるきっかけとなった。

Action：今後の課題

- ① スポーツテストの課題となる体力の向上
- ② 全教職員を巻き込んだ体力アップの仕掛け

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

○自治力の育成や、仲間づくりに良い影響

○食生活や生活習慣についても考えるきっかけ

<校内組織>

体力・健康向上推進部
(体育科・養護教諭・栄養教諭・他)

体力向上推進チーム

○体育科を中心に、体力向上に向けた取り組み。

食育推進チーム

○栄養教諭を中心に、健康教育、食育、スクールヘルスアップ事業の推進

○体力アッププランやスクールヘルスアップに対して、それぞれのチームが中心になって推進していく。

<取り組みの様子>



<班活動>

スポーツテストでの記録を班で分析し、自分たちの体力について知ると同時に、それぞれの苦手や得意についても指摘し合い、班全体の体力についても理解を深める。



<班活動②>

自分たちの体力について分析し、体力アップのためのトレーニングメニューを考える。

<1週間チャレンジ>



考えたトレーニングについて、班のメンバーに適した運動強度を考え、家でトレーニングに取り組めたかを毎日の朝の会でチェック。1週間後に項目を絞って再度体力調査に挑戦。自分たちの体力の向上を実感する。