

主体的に健康・体力づくりに励む生徒の育成

～愛好的に運動に取り組み健康を意識する態度～

大分県日出町立日出中学校

テーマ	主体的に健康・体力づくりに励む生徒の育成		
全校生徒数	673名(男子342名 女子331名)		
全クラス数	20	教職員数	52名(保健体育科4名)
体育推進教員名		石堂 恭兵	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆運動の習慣化ができていない生徒が少ない。

- ・体力テスト総合評価 C 以上の生徒を、男女どちらも 80.5%以上を目指す。
- ・運動への愛好度を、男女ともに 90%以上を目指す。

2 取組の計画

(1) 体育的活動の充実

- ① 一日の身体活動時間 60 分以上を目指す、体力アップチャレンジウィーク「日出中 60 運動」を年 5 回以上実施

- ② 生徒会と連携した、「体育の日」を月 1 回実施

(2) 体育授業の工夫と充実

- ① 各単元の学習を通して体力の向上を目指し、毎時間、授業開始時の 5 分間の補強運動と身体活動の時間を合わせて 30 分以上、運動時間の確保を行う。

(2) 家庭との連携

- ① 体力向上等の取組に関する通信を家庭向けに発行する。
- ② 望ましい生活習慣の確立のため「11-7-1-60」運動を生徒指導通信や長期休暇前の HR 活動で確認する。

Do：実践内容

1 体育的活動の充実

(1) 年 5 回以上の日出中 60 運動の実施

- ① 1 日の身体活動時間 60 分以上を目指し、生徒自身が日常生活の振り返りと運動計画を設定する。
- ② 1 週間の取組を実施し、数値で活動内容と実施時間を記録して、学級担任が助言・指導を行っている。

(2) 保体委員と連携し月 1 回の「体育の日」を実施

- ① 生徒会活動の中で、昼休みに学級全員でレクリエーションをする日として「体育の日」を月 1 回実施している。
- ② 生徒会専門部の保体委員と代議員が連携を図り、楽しみながら体を動かせるような活動を考えている。

2 体育授業の工夫と充実

(1) 各単元に応じた補強運動の実施

- ① 種目特性に応じた補強運動を授業始め（5分以上）に実施している。
- ② ICT 機器や外部指導者（ダンス）等を活用した授業を実施している。
- ③ 教科部会を通して、各学年の運動能力を把握し、学年に応じた補強運動の選択をしている。

(2) 体力テストの項目に特化した補強運動の実施

- ① 体力テストの測定結果から、各運動種目の特性に応じた、補強運動を毎時間の授業開始時に行い、運動量を確保するとともに、記録が伸びる喜びや達成感を感じることができるよう指導している。

3 家庭との連携

(1) 家庭や生徒に向けての情報提供と啓発運動の実施

- ① 定期的に体力向上等に関する内容を記載した「体力向上だより」を発行し家庭への啓発に努めている。

(2) 自力通学の奨励

- ① 自力通学強化週間を設定し、生徒会と連携し生徒の自力通学を奨励する取り組みを行っている。

●工夫したこと（&苦労したこと）

- ① 「日出中 60 運動」において、部活動未所属の生徒へ運動を行う機会を与えることができた。保健分野の授業の中で、運動を行う意義を伝え、活動にも目的を持たせることができた。
- ② 「体育の日」では、昼休みの外遊びを委員会が中心となって計画し主体的に活動することができた。また、2 個の学級ボールを与えることで、ドッジボールをする生徒が増え、体力テストで低い項目であった「ハンドボール投げ」の記録向上に繋がった。
- ③ 運動に興味・関心を持ち、生徒が意欲的に活動できるよう、ICT 機器の活用や、専門性の高い外部指導者を招いて授業進めた。一方で ICT 機器を使用する場面が多くなり、活動時間が短くなるがあった。

Check：取組の成果

- ① 「日出中 60 運動」では、評価の総数を体力向上だよりに掲載することで、自分の身体活動レベルを知ることができた。
- ② 「体育の日」では、生徒だけではなく、学級担任と共に活動する姿が見られ、全クラス参加率が 100% となった。
- ③ 体力テストの結果に顕著な伸びが見られた。

Action：今後の課題

- ① 部活動未所属生徒の週末の運動時間を確保する。
- ② 全教職員と家庭に向けて情報提供をさらに推進していく。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体力向上の取組を行うことで、生徒自身が活動を通して、体力の向上を感じることができ、自信や達成感を得やすい。また、1 日の生活の中で、運動する時間を設定することが規則正しい生活習慣の確立にもつながっている。

体育授業での ICT 機器・教材活用の様子



お手本動画の視聴後に陸上でのクロール動作を確認する様子

資料や動画を活用して、教え合い・伝え合い学習(共感的人間関係)



袈裟固めの動画を撮影し仲間の映像と見比べる様子

家庭に配布している体力向上通信

体力テストの様子や結果「日出中60運動」の取り組みや普段の体育の内容などを掲載

日出町立日出中学校 体力向上だより 第2号 2024年 5月7日
文責：体力向上推進部 石堂 真帆

はいきれ日出中！～体力向上への道～

○体育大会で付けた力、体力向上に活かしましょう！

5/18(土)に体育大会が行われました。全校生徒が真剣に一生意気取り組む姿がほほしく、運動やスポーツが指つ力を改めて再確認することができました。

さて、体育大会に向けた練習の中で、どの生徒も目標より運動量をする機会が多くあり、運動やスポーツが指つ方を覚えることができています。女により、クラスで協力して練習を行うことで達成感を感じ、でき上がったことのできるようになったことで自信を得ることができたと思います。現在体育では体力テストを行っています。自分自身の記録にチャレンジし、体育大会で付けた力を体力の向上に活かせるよう、意識して運動をしましょう。

【体力テストの様子】

- 【ハンマー投げ】
体力の要素：巧緻性・投擲力
特長：自分の動きを調整するの難易度：高難易度に出すことの必要
- 【200メートルラン】
体力の要素：全身持久力
全身持久力：長時間、一定の速さの運動を行う持久力

日出町立日出中学校 体力向上だより 第3号 2024年 11月 8日
文責：体力向上推進部 石堂 真帆

はいきれ日出中！～体力向上への道～

○日出中60運動の結果を受けて

日出中学校の体力向上一校一実践の取り組みとして、「日出中60運動」を実施しました。(9/24～9/30実施)1週間の運動平均時間が60分以上で「A」59分～30分「B」29分～0分「C」と評価します。結果は以下の通りです。

3年生	2年生	1年生
A 120 (61%)	A 146 (75%)	A 156 (78%)
B 59 (30%)	B 42 (22%)	B 39 (20%)
C 18 (9%)	C 7 (4%)	C 4 (2%)
合計 197	合計 195	合計 199

部活動が引退した3年生はA評価が学年全体で61%、1・2年生は70%後半の生徒がA評価になりました。登下校や体育の時間もカウントしていますが、校内検試や中3学テに向けて学習に力を入れて取り組む3年生は、A評価の割合が高くなりました。中学・高校を卒業すると、部活動というものがなくなり、自分で選択し運動に取り組むことが求められます。今行っている(い)スポーツを極める、新しいスポーツに挑戦する、健康づくりのために体を動かす、大切な仲間とスポーツを楽しむなど、そのどれもが「豊かなスポーツライフ」につながります。

未来(あす)のため 自ら学び 創る豊かな スポーツライフ

○中間テスト後からプールの授業が始まります！

中間テスト終了後は早寝早起き前にかき、水泳の授業を行います。水着は、その名の通り、水の中で着用する物になります。用途に合った水着を精用することは、安全に授業を受けることにつながります。安全で機能的な、授業に使いやすい水着を紹介いたしますので是非参考にしてください。

水着の種類	特徴
水着A	男女ともに体にフィットするもの
水着B	水着の裏面部分に水泳のながかり、着脱につながる。
水着C	男女ともに、シャインガード(ラッシュガード)は両用してよい。
水着D	足指部分が安全の配慮のため。

○令和6年度体力テストの結果について

日出中学校の体力テストの結果になります。塗りつぶしている部分は大幅な平均を超えている数値になります。日常の運動や生活で体力を高めることができます。普段の生活の中で体力を高める方法を簡単に紹介いたしますので、ご家庭で挑戦してみてください！

	握力	上肢屈曲	長座体位	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
1年男子	26.0	25.4	43.2	50.6	68.7	8.4	190.7	21.9
1年女子	22.1	20.2	47.7	44.9	43.5	9.2	170.2	11.8
2年男子	31.8	30.2	46.7	56.6	85.0	7.8	207.3	24.4
2年女子	24.9	22.9	46.8	46.3	49.9	8.9	166.5	15.0
3年男子	36.2	29.0	45.7	59.5	101.8	7.4	226.4	26.8
3年女子	27.9	23.7	50.0	49.8	58.6	8.7	183.7	17.1

筋力・筋持久力の向上：エレベーターやエスカレーターを使用せず階段で移動する事を意識してみましょう。お尻の筋肉(大殿筋)や背筋群を鍛えることにつながります。また、椅子に座っている際に膝筋に力を入れて姿勢を伸ばすことも効果的です。

柔軟性の向上：お風呂上りにストレッチを取り組みましょう。特に膝や足首関節周辺の筋肉をほぐしながら伸ばすと怪我の予防に効果的です。