

健康作りに関心を持ち、自発的に活動する生徒の育成

～健康アップとパワーアップの連動～

テーマ	学校全体で取り組む体力向上		
全校生徒数	380名		
全クラス数	16	教職員数	28名(内体育科2名)
体育推進教員名		嶋川 広好	

豊後高田市立高田中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆運動習慣の確保と体力向上、健康の保持増進

- ・睡眠時間が6時間未満の生徒が2割。SNSやゲームによる生活リズムの乱れが見られる。
- ・新体力テストの結果より、20mシャトルランと50M走、長座体前屈に課題がみられる。

2 取組の計画

- 1校1実践の取組
 - ・授業開始時に毎時間リズムジャンプトレーニングに取り組み、運動量の確保、体力向上に取り組む。
- 生徒会専門部と連動
 - ・生徒会専門部の活動の中で、完食チャレンジ週間を設定し、完食を目指す取り組みを実施する。
- 教科との連動
 - ・家庭科や学級活動において、給食センターより栄養教諭を招聘し、「食と健康」「生活習慣病」の題目で、食に関する指導を実施する。
- 家庭との連携
 - ・家庭と連携し、「高田中家庭ふれあい三ヶ条」のSNSルールの徹底を呼びかけ、睡眠時間の確保を図る。

Do：実践内容

1 授業の充実と、体力向上を目指した学校の取り組みを通して、体力向上に意欲を持って取り組む生徒の育成

(1) 授業改善

- 問題解決学習

わかりやすいめあてを提示し、個人またはグループによる問題解決の中で思考のヒントとなるようなキーワードを設定し授業を仕組むことで主体的・能動的な活動となるようにした。
- リズムジャンプにより楽しく体力向上

ウォーミングアップの中に、リズムジャンプを取り入れ、音楽に合わせて楽しく体力面における課題となる能力の向上を行った。

(2) 全校縦割り活動

学期に1回の全校縦割り班での長縄大会や体育大会などの活動を生徒会中心に行った。3年生の声

かけやアドバイスによって、1・2年生をリードし、各班の記録挑戦に向けた体力向上を行った。

2 自分の体を振り返り、「健やかな体作り」を目指した日常生活ができる生徒の育成

(1) 生活週間・運動週間の調査

生徒振り返りアンケートで生活習慣の調査を行い、教職員と情報を共有して、学級懇談会や通信などで生活習慣の啓発を行った。

(2) 専門部活動と連携した健康教育

各学期に1回「給食完食チャレンジ週間」を実施。専門部の生徒が大きいおかず(主菜・汁物)を計量し、完食したクラスを表彰した。また大きいおかずだけでなく他の食缶も完食しようということで、大きいおかず以外も完食を目指した。

●工夫したこと(&苦勞した点)

- ①体育授業時も学級の生活班を用いたことで班でのコミュニケーション能力や一体感を身につけ、よりよい学校生活を送ることができるようにした。
- ②運動量を確保するため、準備運動、競技の特性にあった補助運動、リズムジャンプを各学年で実施した。2年生では体力の要素や運動強度を考えながら、新しい取り組みに主体的に挑戦することができた。
- ③タブレット端末の授業アプリが変更になったことで、これまでの授業形態が出来なくなったため、タブレット端末の有効活用が今後の課題となった。

Check：取組の成果

- ① 授業の工夫から活動量や体力が増えた。
- ② 給食を残さずによく食べる学年・クラスが増えた。

Action：今後の課題

- ① タブレット端末が有効活用できるような授業改善の取り組みの継続をする。
- ② 全校・学年で組織的に行えるよう、行事を見直す。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

授業の充実により、理解が深まる(わかる)と自身の生活習慣について主体的に考える(できる)ようになる。そして、意欲的に運動に取り組む生徒が増える(楽しい)と考える。

班の課題となる体力要素をリズムジャンプトレーニングに取り入れる様子

< 2年生の体つくりの様子 > 今年はリズムジャンプトレーニングをバージョンアップさせた。



給食センターの栄養教諭による食育授業

< 2年生の食育授業 > 給食センターから栄養教諭を招聘し、生活習慣病の授業と組み合わせて行った。



全校縦割り班での長縄大会（10月体育大会）

< 全校縦割り班での長縄大会 > 3年生の声かけで全班が一斉跳びで続けて跳べるようになった。

