

自ら体力アップや健康づくり を意識する生徒の育成

テーマ	体力アップ 長洲中！		
全校生徒数	255名		
全クラス数	11	教職員数	30名(内体育科2名)
体育推進教員名		重並 義一	

大分県宇佐市立長洲中学校

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体育の授業を楽しみながら、体力の向上に取り組めるようにする。

- ① 昨年度の体力測定の結果から、「反復横跳び」「立ち幅跳び」などにおいて全国平均を下回っていた。
- ② 教材・教具の充実、工夫を図り「体育の授業を楽しみ」と思える生徒を増やす。

2 取組の計画

- (1) 全校生徒が、体育授業開始時にランニングを中心とした各種補強運動を行い、体力アップを図る。
- (2) 前期・後期に体力テストの実施
 - * 「反復横跳び」「立ち幅跳び」の記録が上がるように授業で重点的に行う。
- (3) メディアコントロールと体力向上の観点から、PTA とタイアップした取り組みをする。

Do：実践内容

1 体育授業開始時に補充運動を実施して体力アップを図る。

○長洲中の取り組み

- 4・5月：大縄跳び、八の字跳び、ダブルダッジ、個人縄
- 8・9月：八の字跳び
- 10月：ドリブルダッシュ・リレー
- 11月：シャトルランリレー
- 12・1月：リズムジャンプトレーニング
- 2月：縄跳びリレー
- 3月：ドリブルリレー

※各学期にクラスマッチの実施

2 前期・後期に体力テストの実施。

- (1) 前期の実施：4月後半～5月前半。前年度の
- (2) 後期の実施：10月後半～11月前半

3 生活習慣の見直し

(1) アンケートをとって、実態を把握した。

- ① 運動は好きか？
- ② 体育の授業は楽しいか？
- ③ 睡眠時間は何時間か？
- ④ 朝食を摂っているか？
- ⑤ メディアの視聴時間は？

(2) 実態に応じた考案・改善策。

- ① 全職員での共通理解を図り、全体・個別に改善・指導に当たった。
- ② 保健の授業や保健だよりを通して日常の正しい生活習慣指導を行った。

●工夫したこと

- ① 大縄跳びや八の跳びなどを学校行事、学年行事として位置づけ、行っていった。
- ② ダンスの授業のはじめに、リズムダンストレーニングを行った。生徒は楽しそうに行い、ふくらはぎを鍛えるのに有効であった。
- ③ 2回目の体力テストの結果と1回目を比べて自分の現在の体力を考えることができた。
- ④ 授業以外でも、昼休みでの外遊びを呼びかけ、ボールや道具の充実を心掛けた。

Check：取組の成果

- ① 教材教具を工夫し、誰もが楽しく授業に取り組むうちに、「体を動かすことが楽しい」と感じる生徒の割合が前年度よりも増えた。
- ② 補助運動の中で、楽しく取り組ませながら、筋力アップを図っていき、「反復横跳び」「立ち幅跳び」では1回目の記録を上回った。

Action：今後の課題

- ① アンケートの結果から、体育の授業や運動するのが好きな生徒の割合は前年度より増えた。
- ② 教材教具の工夫をしながら、生徒が意欲的に取り組めるようにする。
- ③ メディアコントロール、睡眠時間、食事など体を健康的に動かすにあたっての生活行動をもっと考えさせないといけない。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動に対する愛好度が前年よりも向上した。
- ・体育の時間だけでなく、休み時間や放課後に体を動かそうとする生徒が増えた。
- ・メディアコントロールを意識して生活できる生徒が増えた。

宇佐市立長洲中学校の取り組みの様子

昼休み外遊び



体育大会の様子



クラスマッチ (八の字とび)

PTA 主催ネットモラル講習会



個人情報が増える。何が起きる？
 SNSのアカウントが乗っ取られる、自分だけでなく、友達の情報も漏らすこともある
 クレジットカードを不正利用される
 迷惑メールがたくさん届く
 知らない人から電話がかかってくる
 ストーカー被害にあう
 詐欺サイトの迷惑メールに接される など