

主体的に健康・体力づくりに励む生徒の育成

～健康意識の高まりと運動への愛好的態度の向上～

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	662名(男子320名 女子342名)		
全クラス数	19	教職員数	43名(保健体育科4名)
体育推進教員名		小仲 ひかる	

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%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 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 分以上を目指す、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) 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（&苦勞した点）

- 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、クラスの状況に応じた種目やルールなどを考えることで全員が楽しく参加しやすい活動にすることができた。
- 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。
- ④ 学年で運動生活振り返りアンケートをとり、担任に周知し、体力向上の話と絡めてクラスに向けて情報共有をしてもらうことができた。

Check：取組の成果

- ① 「日出中 60 運動」では、毎日の自分の運動時間を記入し提出することで、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。

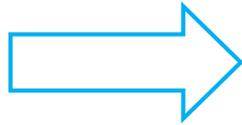
Action：今後の課題

- 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、体力の向上を感じたり、自分の現状を知ったりすることで、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



バドミントンの授業でフォームの写真を撮影し、グループで教え合い・伝え合い学習をしている様子(共感的人間関係)



授業の様子

体力向上プロジェクト「日中60運動」 9月22日～9月28日							
※登下校(徒歩・自転車)							
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
朝晩	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
学校生活して	・登校()分	【家庭にて】	【家庭にて】				
	・体育()分	・登校()分	・登校()分				
	・昼休み	・昼休み	・昼休み	・昼休み	・昼休み	・部活動	・部活動
	()分						
家庭にて	・部活動	・部活動	・部活動	・部活動	・部活動	・下校()分	・下校()分
	()分						
	・下校()分						
	()分						
総合 担任	分	分	分	分	分	分	分
1週間を振り返って							総合 評価

休み3人
運動生活振り返りアンケート
3年組 保健委員()

1. 1日平均60分以上の運動ができたか。
毎日 週に5日以上 週に3日以上 週に1日以上 できなかった
4人 | 13人 | 4人 | 2人 | 12人

2. 1日平均家庭での運動が30分以上できたか。
毎日 週に5日以上 週に3日以上 週に1日以上 できなかった
0人 | 0人 | 4人 | 3人 | 29人

3. 自力通学ができた。(特別な理由で自力通学できなかった場合は、できなかったと記入)
できた 35人 できなかった 0人

昼休みに外へ出て運動することができたか。
毎日 週に5日以上 週に3日以上 週に1日以上 できなかった
16人 | 1人 | 0人 | 19人

ご協力ありがとうございました。