

ライフスタイルの確立から 体力向上へ

学校名 **青森県**
とうほくひがし
東北町立東北東中学校
全校生徒数60名
(男子29名 女子31名)

実践内容

実施目的

- ①食生活に起因すると思われる肥満や十分に休養しないまま運動に取り組む生徒が多いという現状から生徒一人一人が「運動・休養・食事」の重要性を意識し、健康なライフスタイルを通して体力向上に努めることができる。
- ②生きる力をはぐくむ学校教育の基盤となるのは「体力と健康の保持」と考え、運動を通してできたことへの喜び、集団活動の中でのよりよい人間関係づくり、体力・健康増進の実感を味わわせる。

実施内容

1 研究計画

- ①教科保健体育と部活動指導の実践。
- ②家庭科、学級活動での食育・健康教育の実践。
- ③養護教諭を中心とした総合的な学習での実践。
- ④生徒指導部から長期休業中の運動・生活リズムについての指導。

2 実践内容

(1) 保健体育と部活動指導の実践

- ①新体力テストの結果分析から全国平均より低い体力を強化する目的で保健体育の授業でサーキットトレーニングを実施。種目例：ラダートレーニング・両足ジャンプなど
- ②運動を楽しみながら基礎体力づくりと集団の中でよりよい人間関係づくりを目的とした種目を導入。種目例：アルティメット
- ③基礎基本を繰り返し教え、少しの向上も見逃さずしっかりと評価し、認めることによりできたことへの喜びを味わわせる。ひとつの課題をクリアしたらレベルアップするためのポイントや新たな課題を与えることで自分を高めようとする強い気持ちを育成する。

(2) 家庭科、学級活動での食育・健康教育の実践

- ①「運動・生活リズムに関するアンケート」から生徒一人一人の運動量、食生活、睡眠、肥満についての学級指導。
- ②家庭科で「バランスのとれた食事メニューづくり」を実施。

(3) 養護教諭を中心とした総合的な学習での実践

- ①町の栄養士を招いての食育に関する授業を実施し、栄養バランスを考えたバイキング形式給食を実施。
- ②保健室だよりを活用した生活リズムなどの啓発活動。

(4) 生徒指導部からの長期休業中の運動・生活リズムについての指導

- ①運動の具体的目標、生活リズムを考えた健康における具体的目標を生徒一人一人に設定させて自分の体づくりを意識させた長期休業を過ごさせる工夫。

実施上で工夫したこと

- ①様々な実践内容から自らの課題に気づき、健康的なライフスタイルを確立できるように課題解決する力を身に付けさせる指導の工夫をした。
- ②義務教育終了後も生徒達に残るような取組にした。
- ③運動嫌いをつくらないように、一人一人のレベルに合わせた評価、生徒が互いに教え合い、認め合う気持ちを育て、また、初めて触れる種目を取り入れたりして運動好きな生徒と運動嫌いな生徒のスタートラインを一緒にしたりなどの工夫をした。

主な成果

- ①一人一人が日常的に積極的に運動に取り組み、質の高い運動量の確保につながった。
- ②運動と健康に対して前向きになり、より質の高い運動を好み活動する場面が多くなった。
- ③生徒どうしが互いに協力し合い、常に向上心を持って取り組むようになった。
- ④取組を始めて1年後の2年生次における肥満率が低下した。



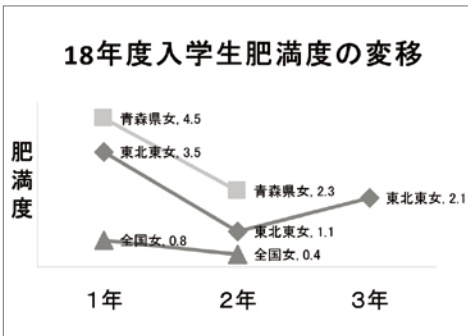
サーキットトレーニング風景①

新体力テストの結果分析により種目を決定する



サーキットトレーニング風景②

ラダートレーニングにより敏捷性が身に付いた



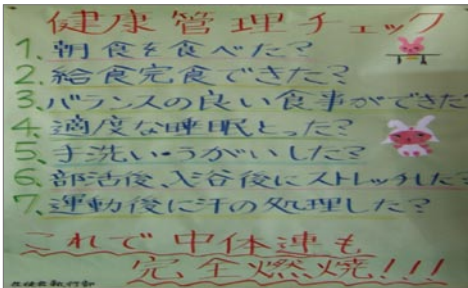
平成18年度入学生女子の肥満度の変移

入学時は高いが取組により2年次に下がる



アルティメット授業風景①

楽しみながら基礎体力づくりを目指している



生徒会執行部による健康管理チェック表

全校生徒が目にするように玄関に掲示している



アルティメット授業風景②

人間関係づくりにも最適なスポーツである

睡眠を十分にとる

適度な運動をする

バランスのとれた食事

ストレスをためない

笑う

睡眠はリズムが大切。休みの日も、いつもと同じ時間に起きましょう。

保健室だよりの一部

保健室だよりの使い、健康に関する知識などを学級で指導する