

学校名 **石川県小松市立
南部中学校**
全校生徒数641名
(男子340名 女子301名)

健康的なライフスタイルの設計と 活力ある生活を実践できる生徒の育成

実践内容

実施目的

- ①保健体育の授業の充実、運動部活動の活性化、運動習慣の定着などを図ることにより、これまで以上に運動やスポーツの楽しさや喜びを体験し、生涯にわたり主体的に運動に取り組める資質や能力を養う。
- ②学校栄養士や養護教諭、家庭との連携を図りながら、保健体育教育や「食」に関する指導を充実することにより、より望ましい生活習慣を身に付け、朝食や夕食、大会前や大会時にバランスの取れた有効な食事を摂取できるようにする。

実施内容

1 運動スポーツ習慣部会

(1) サーキット・トレーニングの実施

授業の開始時にサーキット・トレーニングを実施する。個々の能力に応じて3段階に分かれている5種目から1種目ずつ選び、各動作を20秒間繰り返す。種目間のインターバルの10秒間で片足ジャンプをしてもとの位置にもどり、5種目終了後その場に座り10秒後から20秒間脈拍を測り、それを3倍して学習ノートに記入する。

※5種目：腹（カールアップ等） 大腿（ヒンズースクワット等） 肩・胸・腕（ニープッシュアップ等） 背（バックEXテンション等） 敏捷性（反復横とび等）

(2) 各部活動からのアプローチ

部員の新体力テストの体力項目について、劣る項目を提示し、体力の向上に有効と思われるトレーニング・メニューのアドバイスを行う。部活動顧問、部員を対象に体力アップに関する講習会を開催する。

2 生活・食習慣部会

(1) 生徒会での取組

給食時の放送で、その日の献立のカロリーや食品の成分等を紹介し、その食品が健康増進に対してどんな働きがあるか等を伝える。

3 家庭・地域部会

(1) 子育て講座・親子料理教室の開催

- ①北陸体力科学研究所の管理栄養士を招き、「我が家の食事は金メダル～我が子を強くするスポーツ栄養セミナー～」という演題で講演会を開催する。
- ②夏のスタミナアップを目標にミネラル、食物繊維、カルシウムの摂取に重点を置いたメニューで親子料理教室を開催する。

(2) 校区小学校と新体力テスト結果を共有し、サーキット・トレーニングに生かす

実施上で工夫したこと

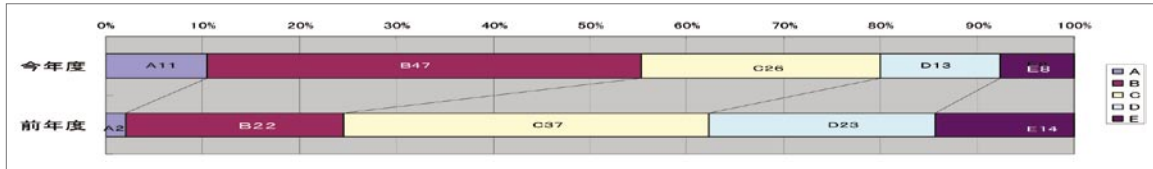
- ①体力傾向を分析し劣ると思われる項目に対してのトレーニングを実施した。
- ②体力アップ啓発標語や熱中症予防、けがの予防についてのポイントを掲載した。
- ③新体力テストへの意欲の高揚を図るため、本校生徒の前年度のベスト10を掲示した。

主な成果

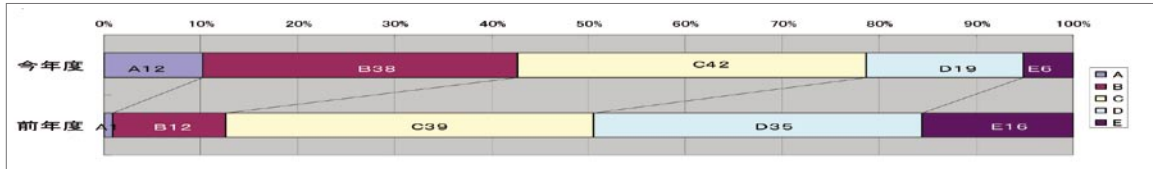


- ①新体力テストの総合判定でA・B判定であった生徒が昨年度と比べ大幅に増えた。
- ②取組に合わせた掲示物による啓発活動は効果があった。「みんなで記録を伸ばそう」「健康やけがについて考えていこう」という意識の向上につながった。
- ③家庭や地域と連携することで、多くの人が生徒とともに食を通しての体力アップや健康について考え学ぶことができた。また保護者との連携や啓発、小中連携での情報交換においても成果が現れてきた。

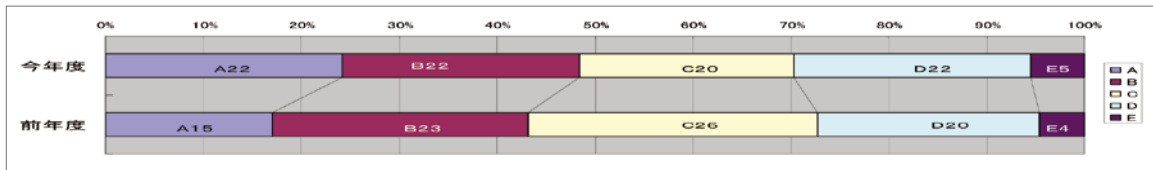
3年男子



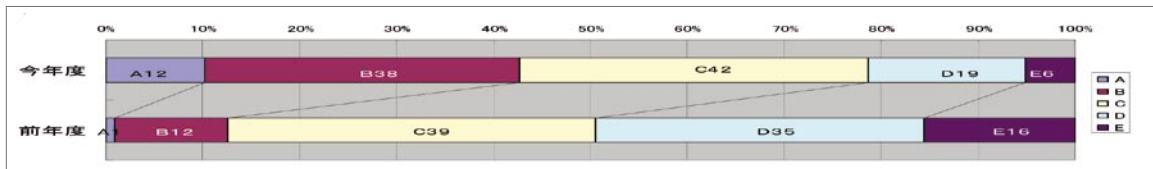
2年男子



3年女子



2年女子



新体カテスト 測定結果の判定別人数・割合



新体カテスト総合判定を見に来た生徒の様子



子育て講座の様子

栄養満点料理だよ

小松市南部中学校育と四品、同校栄養士の友会主催の「親子料理 中小田洋子さんが「か教室」が10日、同校で、ルンバは賛曲、食物あり、生徒と保護者約 織維は母の予防に役十組が夏のスタミナア 立つ、朝食をしっかりとツアを目標に調理に臨み、勉強と運動にメンニューはミラリス。ス。

の指に重宝を戴いた。参加者野菜や肉、「ひじきシラフ」や魚を盛りだばき、出「サバの竜田揚げ」な、またその調理に舌鼓を

小松・南部中で教室

野菜、魚で4品

同校は原の「いしかわ」子供カテップ研究推進事業に指定されてあり、その一環として料理教室が企画された。(小柳悠志)

打った、同校一年の堀口穂香さん(16)は「朝食を食べて帰って朝食を抜くこともしばしば、今後は食習慣を改めてたい」と話していた。

「栄養士から調理を通して参加者、小松市南部中

【親子料理教室】
(北陸中日新聞平成20年8月11日)