

超えろ! 全国平均!! めざせ! 健康生活!!

山梨県北杜市立泉中学校

全校生徒数	124名(男子64名 女子60名)		
全クラス数	6	教職員数	13名(内体育専科1名)
運動部活動	7	運動部活動参加率(全学年)	69.1%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			35人

実践内容

中学校

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

新体力テストの結果から、柔軟性、持久力に課題のあることが分かりました。また、全校の朝食摂取率は95%(平成23年度)ですが、偏食の傾向も見られ、長期休業中には生活が乱れる等、生活習慣の指導が必要でした。

2 取組の目的

- ①柔軟性、持久力を高め、体力の向上を目指す。
- ②朝食等の欠食や選り好みせず栄養のバランスのとれた食生活を送ることができるようにする。
- ③長期休業中に生活が乱れやすくなるため、健康的な生活を自己管理できるようにする。

取組の内容(右ページも参照)

1 体力アップ大作戦!!

(1)保健体育授業の充実

- ①本校の課題である柔軟性の向上のため、準備運動として下腿を中心としたストレッチを取り入れました。
- ②20mシャトルランや2000mタイムトライアル(女子は1600m)を行い、数値目標や心拍数・自覚的運動強度の目標を毎回提示し、ランキングを作成しています。

(2)体育的行事の充実:強歩大会の取組

強歩大会の約1ヶ月前から放課後に約25kmの野外走を実施しています。全教職員の協力(各箇所での安全指導)を得て十分な安全の確保を行っています。個々の記録を測定したり、運動後脈拍から運動強度を見直したりすることができるように取り組んでいます。

(3)運動していない生徒の把握

新体力テストの生活習慣アンケートを年3回行い、生徒の生活習慣や運動習慣について把握しています。

また運動部に所属していない生徒は、生活ノートの記録から、保健体育の授業以外や家庭での運動の様子を把握し、積極的に声かけを行って運動の機会を増やすように促しています。規模の小さな学校であることから、生徒個別に対応が図りやすくなっています。

2 健康生活大作戦!!学級・養護・栄養の連携

- ①給食指導の一環として、栄養職員が給食時に巡回指導を行い、残量ゼロと好き嫌いの克服を目指しています。
- ②各学級担任が生活ノートによって朝食摂取のチェックを行っています。また、長期休業中には各家庭で、早寝・

早起き・朝ご飯カレンダーによる生活リズムの確立を図る取組を行い、生活習慣が気になる生徒には、養護教諭による個別指導の充実を図っています。

- ③新体力テストの結果から、活用シートを用いて自己の体力の様子を知ったり、食習慣・生活習慣と体力の関連から、生活の振り返りを行い、自分のスポーツ実施時間に着目させ、通学や休日も運動やスポーツに積極的に取り組ませるように指導を図りました。

(1)学校保健委員会・地域保健委員会との連携

- ①学校保健委員会では、学校保健委員会だよりを発行し、生活習慣への啓発活動を行っています。学校医や学年PTAとも共通理解を深めるようにしています。
- ②地域ぐるみでの啓発活動、実践活動の推進を目的として、「大泉の子どもたちの健康を育む地域保健委員会」を組織しました(平成23年1月発足)。子どもたちの健康に関する事項について協議し、基本的な生活習慣→早寝早起き朝ご飯への取組を継続して行っています。

●工夫したこと

- ①体力向上には、運動、休養、栄養のバランスのとれた生活が重要であることを理解できるよう、保健体育の授業のほか、保健だより等でも取り上げました。
- ②養護教諭、栄養職員等の専門的知識を生かし、職員間の連携を意識して取り組みました。また、各家庭や地域の理解・協力を得るため、基本的な生活習慣について各保健委員会等で取り上げてもらいました。

取組の成果(右上の表を参照)

- ①生活ノートやカレンダー等の取組により、家庭でも自主的に体力づくりに取り組む生徒が増えました。
- ②女子では1週間の総運動時間60分未満の割合が減少し、運動時間数が約280分増加しました。
- ③通学時、徒歩通学圏内でも家庭の送迎が多い傾向がありましたが、徒歩・自転車に切り替えたり、学校の少し手前で車を降りて徒歩通学する生徒が増えました。

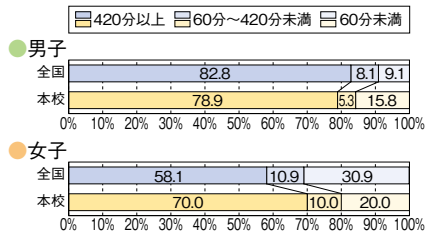
今後の課題

- ①生活習慣の確立は、幼児期の生活がとても大切であり、今後は幼・保・小との連携の充実が求められます。
- ②保健体育の授業等でも日常生活の振り返りを行う機会を設け、生徒が自己の生活を見つめ、改善することができるようにしていく必要があると考えます。

●1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	10.0	15.8
	女子	56.5	20.0
	合計	34.9	17.9
1週間の総運動時間 (分)	男子	661.3	689.9
	女子	277.7	558.7

●1週間の総運動時間の分布(H24)



●体力合計点と総合評価の割合

	男子		女子	
	H21	H24	H21	H24
体力合計点(点)	40.9	37.9	44.8	47.9
総合評価(段階別)	A	0.0	0.0	21.7
	B	28.6	11.1	17.4
	D	23.8	38.9	26.1
	E	4.8	5.6	0.0
AB-DE	0.0	-33.4	13.0	42.1

体力アップ大作戦！！

保健体育授業の充実



長距離走授業風景

授業・部活動・個人での練習等、毎回目標を立て、走った距離や時間、走り方等を記入し、自分の走りを振り返っての反省を書いています。こうして長距離を走り切る自分のペースをつかみます。

【トレーニングの記録】

回数・日時	②(/)	トレーニング記録
脈拍	運動前 運動後	走った時間： ()分()秒
トレーニング名	時間走	
内容(目標)		走った距離： ()回×200m= ()m
反省		平均ペース=走った時間(秒) ÷走った距離(回) 平均ペース()秒

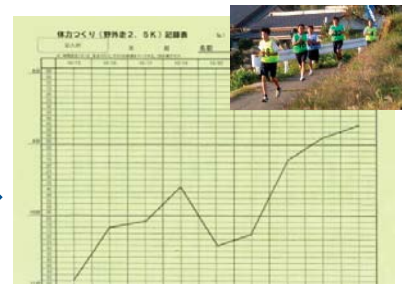


陸上競技(長距離走)学習カード

体育的行事の充実

野外走

強歩大会の準備と体力づくりを目的として、野外走(ロード練習)に取り組みます。



2.5kmのタイムをグラフ化していきます。健康状態や脈拍を記入する欄も設け、無理せず安全に走ることを心がけています。

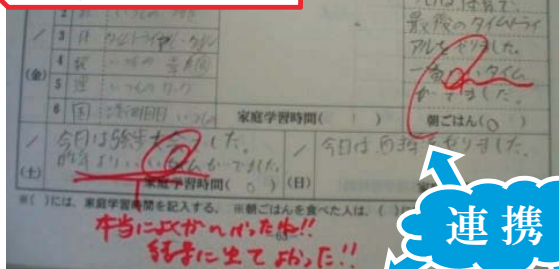
強歩大会

大泉町内14.2kmのコースを走ります。コース前半はかなりハードな上りになっており、これをどう乗り切るのが制限時間(2時間10分)内完走のカギとなります。生徒は保健体育の授業や放課後の野外走を通して、目標タイムを設定しておき、自分のペースで完走を目指します。大会実施にあたり、保護者全員に出労を依頼し、安全観察と声かけをしていただくとともに、地域の安全ボランティアの皆さんや警察のご協力をいただきました。生徒は大勢の方々の声かけを受け大いに励まされたようでした。



健康生活大作戦！！

学級担任との連携



生活ノートのチェック

家庭・地域との連携



学校保健委員会



地域保健委員会

連携

栄養職員との連携

給食残量ゼロの取組

早寝早起き朝ご飯カレンダー

【学校保健委員会委員】
学校医、学校歯科医、薬剤師、保育園園長、社会教育委員、市健康増進課長、市大泉支所長、保健師、小PTA関係、中PTA関係、小学校職員、中学校職員、小児童会、中学生会

大泉地区の子ども達にかかわって活動をしている各団体の代表が委員になっています。

【地域保健委員会委員】
食生活改善推進委員会、母子愛育班、保育園園長、放課後児童クラブ、つどいの広場つくしんぼルーム、青少年育成町民会議担当、大泉地区育成会連絡協議会、泉小・中学校学校保健委員会代表(社会教育委員、保健師・泉小中学校PTA会長、泉小中学校校長、養護教諭)