

## 体力優秀校に選ばれた中学校の視察を行いました

昨年末に平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果が公表されました。併せて、各小・中・高校ごとに作成した平成28年度体力向上推進計画書に基づく実践及び福島県体力・運動能力調査の結果により、体力向上に顕著な成果が認められる学校が「ふくしまっ子体力向上優秀校」に選ばれました。

今回は、その中から4つの中学校にお邪魔し、体力向上への秘訣を探ってきました。

- 【訪問校】 1日目：福島市立福島第三中学校、いわき市立藤間中学校  
2日目：本宮市立本宮第一中学校、湯川村立湯川中学校

|  |
|--|
| 訪問校 福島市立福島第三中学校  |
| 【体力向上に関する取組】   |
| ○ 授業においては、運動従事時間を増やすよう努めているとのこと。デジタイマーを活用し、短時間で運動の内容を変え、何もしない時間を少なくしていた。 |
| ○ 授業の始めに5分間走を実施。   |
| ○ 運動するための環境を整える教師の姿を見て、生徒も自主的に授業の準備をしている。                                |
| ○ 体育行事として、ミニ運動会、全員リレー、代表駅伝がある。(する・みる・支える)                                |
| ○ 3年生がよい雰囲気を作っており、柔道の畳敷きボランティア、落ち葉拾いボランティア等も積極的である。                      |
| ○ 自分手帳は身体測定や新体力テストの結果を記入する際に活用した。  |

|   |
|---|
| 訪問校 いわき市立藤間中学校  |
| 【体力向上に関する取組】  |
| ○ 年度当初生徒の体力のなさに管理職・体育主任が危機感をもった。  |
| ○ 授業においては、運動従事時間を増やすように努めているとのこと。デジタイマーを活用し、時間内にどれだけシュートやドリブルができるか取り組ませ、何もしない時間を極力少なくしていた。                                    |
| ○ 年度始めに授業での約束(返事・声出し・履き物や帽子の並べ方)を周知するなど学習訓練がしっかりできている。  |
| ○ 毎時間声を出して1kmのランニングや運動身体づくりプログラムをやっている。   |
| ○ 5月の体育担当者研修を受け、体力テストを正確にやらせた。  |
| ○ 体力テスト記録シートを作成し、目標をもたせながら取り組んだ。  |
| ○ 上体起こしや長座体前屈が向上した理由として、上体起こしはしっかり足を押さえる等、押さえるペアにも指導したことや、長座体前屈では2人組でPNFを実施し身体をほぐしてから測定したこと等があげられた。正しい実施方法を再度確認してから測定を実施していた。 |
| ○ 女子の体力が向上した理由は、授業の中で楽しみながらサーキットトレーニングやドリル練習を行って運動量を確保していること、生徒の半分以上が自転車での自力登校であること、文化部がないため全ての生徒が運動部に加入していること等が考えられる。        |
| ○ 自分手帳は身体測定や新体力テストの結果を記入する際に活用した。   |

|   |
|---|
| 訪問校 湯川村立湯川中学校   |
| 【体力向上に関する取組】  |
| ○ 自力登校を呼びかけている。   |
| ○ 三世同居家族の割合が多く、食生活・生活習慣が安定している。   |
| ○ 授業においては、全ての生徒が一生懸命で、男女が仲よく励みながら楽しく授業に取り組んでいる。   |
| ○ 部活動は運動部のみで加入率100%(男子：野球、サッカー)(女子：ソフトボール、バレーボール)である。   |
| ○ 小学校のスポ少は中学校にある部活動のある種目を取り入れている。   |
| ○ 4つの運動部のうち3つの部が県大会出場している。  |
| ○ 湯川村内の2つの小学校では陸上大会・水泳大会等の行事がないため、ゆとりがあり、先生も生徒も純粋に体育の授業を楽しんでいる。   |
| ○ 社会体育(スポ少)と学校体育(授業)のバランスがよい。   |
| ○ 自分手帳は、養護教諭を中心に学校と家庭が連携し、健康な生活を送るための目標や身長体重成長曲線の記入、朝食の見直しを行っている。                                       |
| ○ 管理職からは特に変わったことはしていない、当たり前のことを当たり前に行っているという言葉が聞かれたが、学校・家庭・地域がバランスよく連携し、当たり前のことの一つ一つ丁寧に取り組んでいる印象を強く受けた。 |

|   |
|---|
| 訪問校 本宮市立本宮第一中学校   |
| 【体力向上に関する取組】  |
| ○ 夏休みに駅伝練習を兼ねて早朝マラソン(希望者)を行っている。                        |
| ○ 授業の始めに補強運動…曲を流しその曲が終わるまで、腕立て、腹筋、パーピージャンプ、なわとび等を行っている。 |
| ○ 二極化に対して、運動の苦手な生徒には積極的に声をかけている。                        |
| ○ 全校生の多くが自力登校である。                                       |
| ○ 昼休みは体育館を開放し、運動や遊びを奨励している。                             |
| ○ 400mトラックがとれる校庭や学校周辺にランニングコースがあるため、どの部活動もよく走っている。      |
| ○ 自分手帳は身体測定や新体力テストの結果を記入する際に活用した。                       |



どの学校でお話を伺っても、同じ言葉が聞かれました。  
「当たり前のことを当たり前に行っています」  
体力向上への秘訣はこれがキーワードになりそうです。

(文責 健康教育課指導主事 塩田俊郎)