



チーム船引 トリプル体カアップ大作戦！

田村市立船引中学校

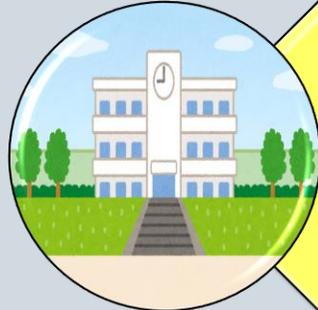
トリプル体力アップ大作戦とは



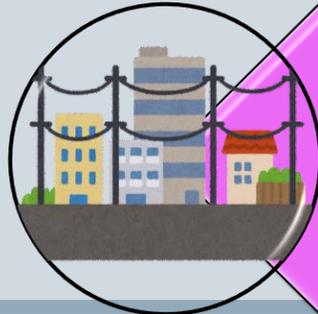
体力



家庭



学校



地域

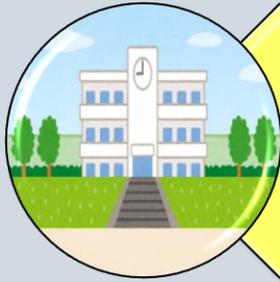


未来に輝く



船引の元気っ子

体力 × (学校 + 家庭 + 地域) = 未来に輝く 船引の元気っ子



体力×学校①

「自己ベスト」を目指せ！

◦ 自分手帳でPDCA！

3年間を見通した授業づくりで、体力アップ

自らの体力をマネジメントして、体力アップ



本年度の体力テストの結果

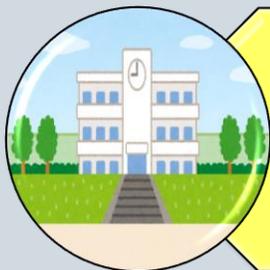
		R3年		R4年
2年生	男子A・B	<u>26.2%</u>	→	<u>41.9%</u>
3年生	男子A・B	<u>39.4%</u>	→	<u>47.1%</u>



保健体育科の授業の様子

スポーツテストの目標設定





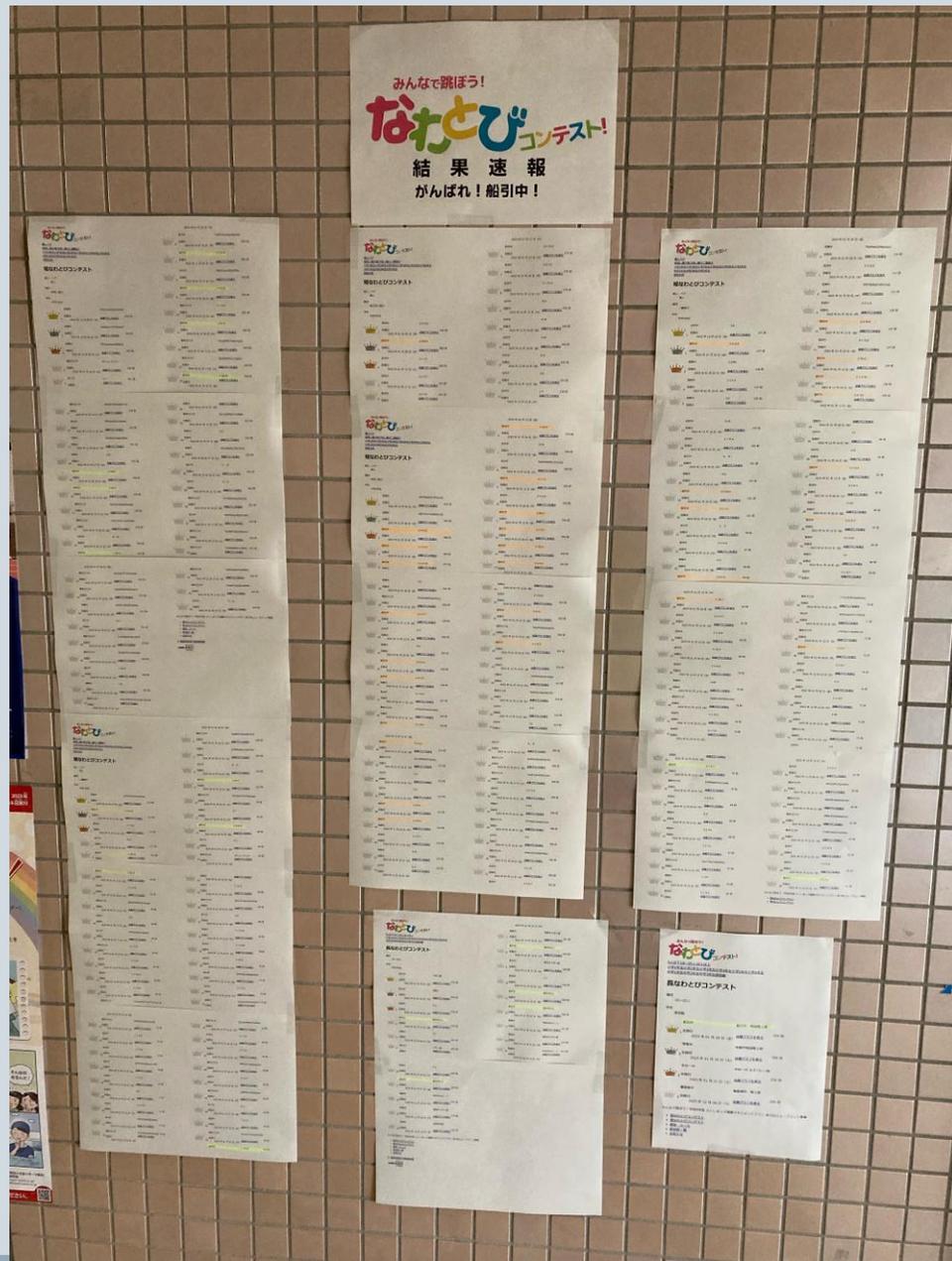
体力×学校②

わたしたちのジャンプで
全校生にB1ヨーグルト！



出典：酪王協同乳業株式会社HP

楽しく運動！肥満予防！「なわとびコンテスト」の参加で、体力アップ



中学 長なわとび コンテスト
部活動 (10~25人) 部門
第1位

部活動 (26~人) 部門
第1位

2学年 (10~25人) 部門
第3位



体力×家庭①

長期休業でも、積極的に運動の機会を設定し、体力アップ

生活リズムチェック表

※時間のめやす <おうちの人と相談して 〇に時間を書きましょう>

① 6時 30分までにおきる
② 11時 00分までにおきる
③ テレビ・ゲームは 〇 時間 00分以内
④ 休養は、 〇 時 30分以内

※できるだけ、できなかつたら理由を書きましょう。

月	日	起床時間	朝食時間	起床後活動	朝食摂取	昼食摂取	夕食摂取	就寝時間	スクワット	体温	健康状態
10月	24日	6:45	11:00	0	0	0	0	16	15	36.2	(良)
25日	6:35	11:00	0	0	0	0	20	15	36.5	(良)	
26日	6:30	11:00	0	0	0	0	25	10	36.4	(良)	
27日	6:15	11:00	0	0	0	0	18	20	36.4	(良)	
28日	6:30	11:00	0	0	0	0	20	20	36.4	(良)	
29日	6:30	11:30	0	0	0	0	20	10	36.2	(良)	
30日	6:30	11:00	0	0	0	0	20	15	36.3	(良)	
31日	6:30	11:30	0	0	0	0	30	15	36.5	(良)	
11月	1日	6:30	11:00	0	0	0	0	16	20	36.0	(良)
2日	7:00	11:00	0	0	0	0	15	15	36.1	(良)	
3日	7:00	11:30	0	0	0	0	20	20	36.1	(良)	
4日	6:30	11:00	0	0	0	0	20	10	36.1	(良)	
5日	6:30	11:00	0	0	0	0	20	10	36.4	(良)	

10年度年度最初の登校日、気持ちも新たに元気に登校しよう！

がんばったことを書きましょう。
3日、7時15分まで起きていました。
また、テレビゲームも減らしました。

おうちの方から
朝は、ちゃんと早起きしてました。
夜は遅くは寝ていたので、早寝、早起きに
心がけて生活のリズムを整えたいと思います。

生活リズムチェック表

おうちの方から
朝は、ちゃんと早起きしてました。
夜は遅くは寝ていたので、早寝、早起きに
心がけて生活のリズムを整えたいと思います。

がんばったことを書きましょう。
3日、7時15分まで起きていました。
また、テレビゲームも減らしました。

保健体育科 冬休みの健康チャレンジ (冬といえば、クリスマス ▲お正月 家でゴロゴロ...)

体力アップ！運動不足解消！6分間「なわとび」チャレンジ

組 番 名 前: _____

3種目(前跳び・後ろ跳び・二重とび)から2種目を選択し、冬休み中にチャレンジします。
下の練習方法にしたがって、毎回、2分間で何回跳べたかを記録しよう。年明け最初の授業で、なわとび記録会を行います！

～練習方法～ ウォーミングアップ(ゆっくりのペースで前跳び2分間) + 選択種目①(2分間) + 選択種目②(2分間)

12月 消費カロリー 350kcal
① 跳び 1回
② 跳び 1回

1月 消費カロリー 420kcal
① 跳び 1回
② 跳び 1回

例 12/22
① 240回
② 54回

消費カロリー 70kcal
消費カロリー 280kcal
消費カロリー 490kcal
消費カロリー 700kcal

消費カロリー 140kcal
消費カロリー 210kcal
消費カロリー 560kcal
消費カロリー 630kcal

私の結果 (12月と1月の比較)
①+ 回
②+ 回

～取り組み始めた日数～ () 日
～消費できたカロリー～ () kcal

反省・振り返りを記入しよう

冬休みの課題 (6分間なわとび)



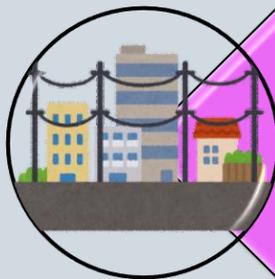
体力×家庭②

教育相談で課題把握！情報共有！解決策の提案！で、体力アップ



- 自力登校（徒歩・自転車）の奨励
- 部活動への積極的な参加

教育相談の様子



体力×地域①

地域の専門家から、メディアの役割や影響を正しく学び、体力アップ

今しかできないことがある

小学生

希望

高校生

中学生

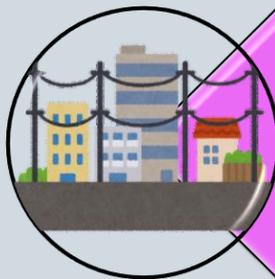
夢

今、みなさんは自分の夢に向かってがんばる時期です。
そんな大切な時期をネットやスマホにうばわれないように!

©THinet2022 写真提供:無料写真素材館 写真AC



情報リテラシー講座



体力×地域②

オリンピックを見て、オリンピックから学んで、オリンピックと体験して、体力アップ



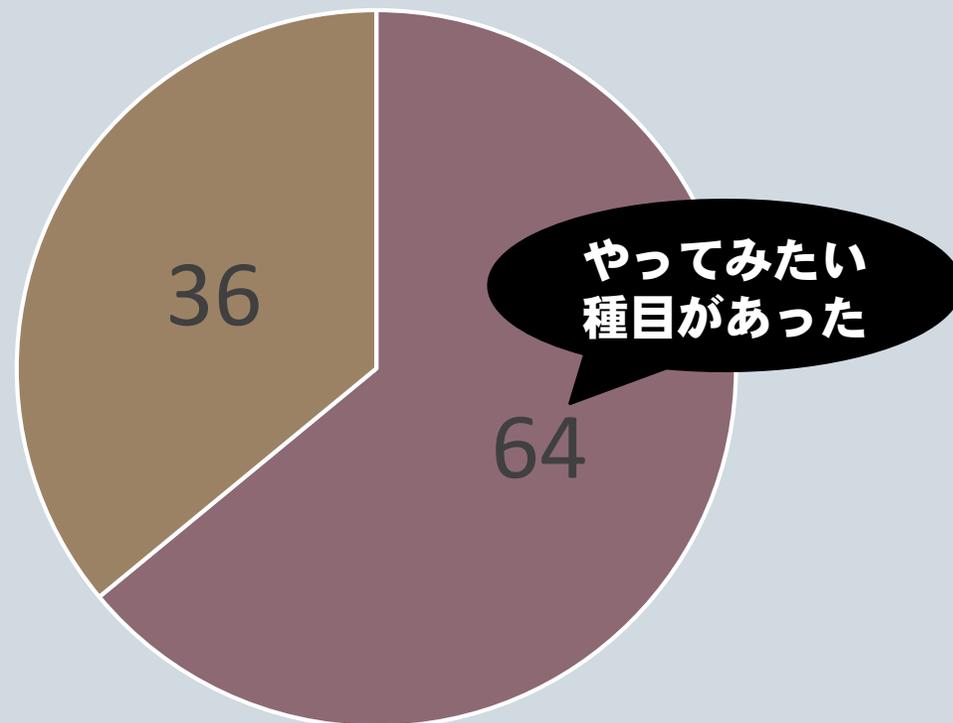
旭化成柔道部による柔道教室

最後に

運動やスポーツをすることが好きですか？



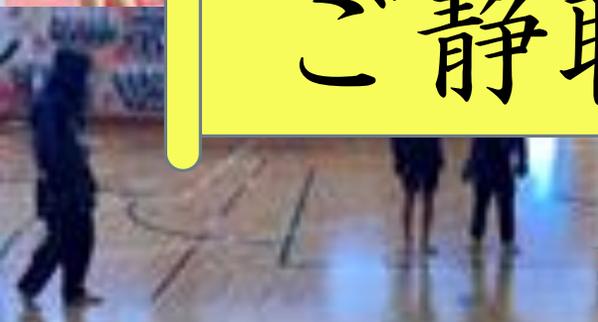
体育の授業で学んだ運動やスポーツの中で、大人になってもやってみたい種目はありましたか？







ご静聴ありがとうございました



2. 統合前の猪苗代中学校校長

3. 令和2年にネット健康問題啓発者全国
 選出された公式インストラクター資格
 取得者
 猪苗代三好町教育委員会に勤務

