

教育活動全体を通じた体力向上と健康の保持増進に向けた取組について

棚倉町立棚倉中学校  
教諭 山澤秀樹

1 実践の方法及び内容

(1) 取り組みの方針

- ① 学校教育全体を通じた生徒の体力向上及び健康の保持増進
- ② 主体的活動を促す手立て
- ③ ICTを活用した活動

(2) 実践の方法及び内容

① 体育分野の単元や授業時間の配置の工夫

- ・ 校庭、体育館、柔道場、プールなどの施設を有効に活用し、生徒の学習活動を効率的に行うために体育分野の単元や授業時間の配置を工夫した。

	4月							5月							6月							7月							8月							9月																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48								
1年	陸上競技 (遊楽) 短距離・リレー							球技 (ネット型) バレーボール							球技 (ネット型) バレーボール							球技 (ネット型) バレーボール							球技 (ネット型) バレーボール																											
2年	陸上競技 (遊楽) 短距離・リレー							ダンス 現代のなりのダンス							球技 (ベースボール型) ソフトボール							球技 (ベースボール型) ソフトボール							球技 (ベースボール型) ソフトボール																											
3年	陸上競技 (遊楽) 短距離・リレー							球技 (ベースボール型) ソフトボール							球技 (ベースボール型) ソフトボール							球技 (ベースボール型) ソフトボール							球技 (ベースボール型) ソフトボール																											
	10月							11月							12月							1月							2月							3月																				
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
1年	球技 (ベースボール型) ソフトボール							球技 (ベースボール型) ソフトボール							球技 (ベースボール型) ソフトボール							球技 (ベースボール型) ソフトボール							球技 (ベースボール型) ソフトボール							球技 (ベースボール型) ソフトボール																				
2年	球技 (ゴール型) バスケットボール							球技 (ネット型) バドミントン							球技 (ゴール型) サッカー							球技 (ゴール型) サッカー							球技 (ゴール型) サッカー							球技 (ネット型) バレーボール																				
3年	ダンス 現代のなりのダンス							球技 (ゴール型) サッカー							球技 (ゴール型) サッカー							球技 (ネット型) バレーボール							球技 (ネット型) バレーボール							球技 (ネット型) バレーボール																				

② 自分手帳の活用

- ・ 自分手帳の活用について、本校の学校経営計画に「自分手帳の活用計画」という項目を設け、全教職員がその取り組みの目的・内容・方法を共有できるようにした。
- ・ 身体測定：身体測定後、すぐに記録を記入する時間を設定した。
- ・ 新体力テスト：新体力テスト測定時または事後に記録を記入する時間を設定した。
- ・ 生活習慣：年度初めに生活習慣の目標を設定し、毎月末の朝の活動で、各月の生活の振り返りをする時間を設定した。
- ・ 食育：食育習慣に自分手帳を活用した。



(毎月末に生活習慣の反省を記入してロイロノートで提出する)

令和7年度 自分手帳の活用計画

**1 目的**  
 教育活動の中で、「自分手帳」の効果的・継続的な活用を通して、自己マネジメント力を育み健康課題を解決する。

**2 育成を目指す資質や能力**  
 【自己理解・自己管理能力】自己の生活習慣を見つめ、健康課題に気づき、行動できるようにする。  
 【情報分析力】調査等の結果と生活習慣の関係を探り、原因を把握できるようにする。  
 【課題解決力】目標設定から行動、振り返りのサイクルにより課題を解決できるようにする。

**3 自分手帳を活用した自己マネジメントサイクル**  
 (1) 自分を見つける (2) 自分で計画する (3) 自分で試す (4) 自分で確かめる

体力向上	食習慣	肥満防止
------	-----	------

**4 具体的な活用方法**

保健体育	家庭科	特別活動・総合	その他
・新体力テストの記録 ・運動の記録 ・運動身体づくり ・体づくり運動 ・健康な生活と疾病の予防 ・心身の発達と心の健康	・食事の記録と食生活 ・中学生に必要な栄養を 満たす食事 プログラム ・さまざまな食品と食生活 ・日常食の調理 ・地域の食文化 ・生活の課題と興味 ・解決づくり ・持続可能な食生活	・生活習慣の計画 (年度初め、各月時わり) ・放射線教育 ・体育的行事での活用	・身体測定 (4月、11月) ・学習 (朝礼発表課題) ・6月、11月 (学習の日：毎月19日) ・大会の記録 (部活動) ・ワークシート (健康会など)

**5 その他**  
 ・保護者との連携 (PTA 総会、学年保護者会、新入生保護者説明会、学年だより、学校保健委員会)  
 ・職員との連携 (職員会議、打ち合わせ、学年会など)  
 ・学校運営計画、年間指導計画への位置づけ (保健体育科、家庭科、特別活動など)

**健康カレンダー**

自分の目標が達成できたら○を、達成できなかったときには△をつけよう。印をつけたら、お家の人に確認してもらいましょう。

	<自分の目標のふりかえり>			お家の人から	<自由メモ>
	食事	運動	睡眠		
4月	○	○	△		生活の改善、次の目標などを記入しましょう。病気やけがの記録を記入してもらいましょう。
5月	○	○	○		目標達成を、しっかりとれできたのでおめでとう。次を頑張ってください。
6月	○	○	△		もう少し、目標達成に向けて頑張ってください。
7月	○	○	○		今月は、目標達成を達成したことで、おめでとう。引き続き頑張ってください。
8月	○	○	△		今月は、目標達成を達成したことで、おめでとう。引き続き頑張ってください。
9月	△	○	○		目標達成を達成したことで、おめでとう。引き続き頑張ってください。
10月	△	△	△		目標達成を達成したことで、おめでとう。引き続き頑張ってください。
11月	○	△	△		目標達成を達成したことで、おめでとう。引き続き頑張ってください。
12月	○	○	△		目標達成を達成したことで、おめでとう。引き続き頑張ってください。
1月	○	△	△		目標達成を達成したことで、おめでとう。引き続き頑張ってください。
2月	△	△	△		目標達成を達成したことで、おめでとう。引き続き頑張ってください。
3月					

**③ オリジナル動画の作成**

- ・保健体育科が中心となり、体力向上トレーニング（静的ストレッチ、体幹トレーニング）のオリジナル動画を作成し、授業や部活動、長期休業中の課題などで活用した。



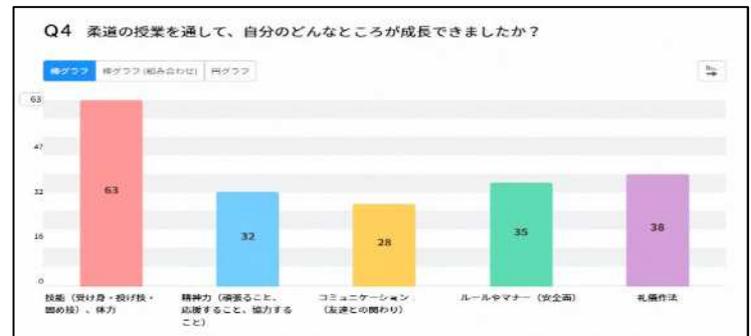
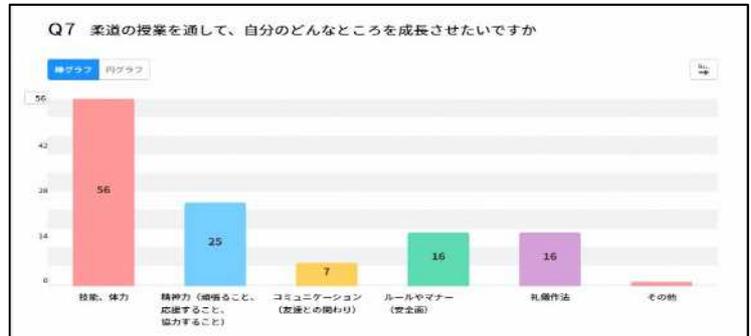
(静的ストレッチ動画)



(体幹トレーニング動画)

④ 単元事前アンケートと事後アンケートの導入

- ・ 体育分野において、各単元の事前と事後にアンケートを導入した。事前アンケートは、主に「単元の見通しをもたせること」「学習活動の意欲を高めること」を目的としている。事後アンケートは、主に「学んだことの振り返り」や「自分や友達の変容を知ること」「次年度への意欲」を目的としている。



⑤ 特設部（陸上・水泳・駅伝）の活動の活性化

- ・ 朝練習の削減及び廃止
 

毎年、朝練習の参加が難しいという理由で、各特設部への入部を断念する生徒が多かった。また、教員の働き方改革や生徒の多忙化が進む中、担当の先生方や生徒の心身の健康が十分に満たされていることが、チーム全体の意識や意欲の向上につながると考えた。

そこで、朝練習を削減・廃止し、放課後練習を中心とした活動にした結果、特設駅伝部では、男女合計70名の生徒が所属した。放課後練習にするにあたっては、特設部の生徒の清掃活動免除など配慮されたが、特設部の生徒たちは昼休みに清掃活動などを主体的に実施するなど本校の教育理念である「自主貢献」を実践した。
- ・ 主体的取り組みを促す各自の練習計画（練習計画・体調管理・目標設定など）



(練習計画及び振り返りシートをロイロノートで提出し、特設陸上部担当でチェックし返却した)

