

## 運動の楽しさや喜びを味わい、積極的に体力づくりに取り組む生徒の育成～運動有能感を高める実践を通して～

全校生徒数	137名(男子59名 女子78名)		
全クラス数	6	教職員数	14
運動部活動数	5	運動部活動参加率	72%

### 取組時の課題と目的

#### 1 取組時の課題

職員全員が協力して体力向上に関する研究を推進するために、校務分掌を活用した組織体制で研究を行っている。生徒指導班、教務班、保健班の3班に分け、それぞれの班で活動内容を精査して取り組んでいるが、活動状況を研究推進委員会で報告することにとどまり、その活動についての検証まで至っていないことが一つの課題である。

#### 2 取組の目的

体育指導と保健指導を効果的に行うことで生徒の体力向上を目指す。特に、運動有能感の、努力すれば、練習すればできるようになるという自信である統制感や、教師や仲間から受け入れられているという自信である受容感を高める活動を実践することにより、運動することを肯定的に捉えようとする生徒を育成する。

### 取組の内容

#### 1 生徒指導班の活動

##### (1) 朝の活動

- ① 生徒会保健部を中心とした一校一運動の実践  
週に2回、「体力アップ!チャレンジかごしま」の長縄跳びとランニングを実施している。
- ② 生徒会を中心とした体力向上タイムの実践  
毎週木曜日の朝の10分間、サーキットトレーニングに取り組んでいる。5つの生徒会専門部の縦割り集団で実施し、準備や種目の実施方法の説明等も含めて、生徒会本部の役員が中心となっている。

##### (2) 昼休みの活動

生徒会本部が中心となり、若鷹チャンピオンカップ(以下WCC)に取り組んでいる。毎月第2週・3週の火～木曜日の昼休みに実施し、第2週は学級対抗長縄跳び、第3週は月替わりスポーツチャレンジに挑戦しており、その結果を積極的に表彰している。

##### (3) 昼休みの活動

体力向上のために部活動共通トレーニングを一部の部活動で先行実施している。内容は県教委から出されている「運動部活動指導の手引」にある、安全指導プログラム2を一部活用している。

#### 2 教務班の活動

##### (1) 外部人材の活用と家庭との連携

- ① 「たくましい“かごしまっ子”」育成推進事業における地域スポーツ人材を活用し、地域行事である長島一周駅伝大会の練習に参加している生徒に3回、校内マラソン大会前に全校生徒を対象とし

て、フォームの作り方やアップの仕方について1回、専門性を持った地域の方が指導を行った。

- ② 「たくましい“かごしまっ子”」育成推進事業における運動習慣育成教室を活用し、家庭でできるストレッチの指導を行った。この中で「親子で楽しめるストレッチ&筋トレ」のリーフレットを作成し、全家庭に配付した。毎週金曜日にカードを持ち帰り、保護者と実践している。また、レクリエーション教室を実施することで、個人やペアで楽しみながら体を動かすことができた。

#### 3 保健班の活動

##### (1) 生活実態調査の実施と分析、保健指導の充実

- ① う歯治療率13.3%と低い現状や朝食を摂っていない生徒が全体の3%、睡眠時間が3～6時間しかない生徒が全体の17%であった。そのため歯科教育、食育指導、生活習慣の指導等の徹底や健康観察の充実を図るとともに、生徒の実態を学校保健委員会で保護者に周知し啓発を行っている。
- ② 生活実態調査の結果から、生徒の登下校の方法として保護者の送迎が多い実態が分かった。そこで、学校から1km地点を生徒会保健部が調べ、リーフレットを作成して全家庭に配付し、登下校時に保護者の送迎であっても最低1kmは歩くように呼びかけ、歩育の推進に努めている。

##### ●工夫したこと

- ① 運動有能感の統制感や受容感を高める活動を多く実施し、運動時間が少ない生徒や運動嫌いの生徒が、運動をすることを肯定的に捉えられるようにした。
- ② 生徒が主体的に活動できるように、教員主導の活動ではなく生徒会や学級保健部が中心となり、健康増進や体力向上に関する諸活動を実施した。

### 取組の成果

- ① 朝の活動やWCC等を実施することにより、仲間と競い合い、励まし合いながら運動に親しむことができた。アンケートを実施した学級では、3人の受容感が高まったが統制感については2人減少した。
- ② 昨年度と今年度の体力総合評価を比較すると、[A+B]-[D+E]において、男子は[A+B]の数値が2%ほど上昇したが女子は10%ほど低下した。

### 今後の課題

- ① 生徒の実態を把握するために、運動習慣調査と運動有能感の高まりを確認する意識調査を定期的に実施し、生徒の変容を把握する必要がある。
- ② 各班が健康増進や体力向上のために実践している活動を検証し、来年度に向けて修正を行い、より効果的な指導に努める必要がある。