

新体力テストのデータをもとに、自分の体力の現状を把握させて、意欲的に体力を伸ばすようにさせる  
～ 健やかな身体「たくましい体」～

尾道市立吉和中学校  
生徒数 93人  
TEL 0848-23-3821

実践内容

実施目的

- 1 体力づくりの推進**
  - (1) 食育の推進
  - (2) 感動のある体験
  - (3) 健康教育の推進
- 2 スクールミッション**
  - (1) 校区で育てる子ども像を明確にした組織的・計画的な小中連携
  - (2) 9年間を見通したカリキュラム開発による学習意欲と自己肯定感の向上
  - (3) 吉中太鼓を中心とした積極的生徒指導の充実と問題行動の未然防止の取組推進

実施内容

- 1 年間を通じた体力づくりの時間と場の設定**
  - (1) 体育授業における体力づくり**  
授業の始めに、補強運動として、腹筋、背筋、腕立て伏せ、柔軟体操などを毎時間行っている。また、運動の特性を考え、それぞれの種目の基本的な技能を反復練習させている。
  - (2) 全生徒で参加する体力づくり**  
全生徒が8つの部活動に参加しており、全校生徒が参加し、特設部として駅伝部を結成して活動している。
  - (3) 全部活動による大汗リレーの実施**  
冬季期間中、グラウンドで全ての部活動の生徒と教員が参加して、300m走路を活用してリレー形式で持久力の向上を目指して取り組んでいる。
- 2 がんばる姿(写真)の掲示**
  - (1) 廊下・階段に写真コーナーを設置**  
部活動の大会や吉中太鼓の演奏風景、練習の様子など、1階から4階までの廊下や階段に写真掲示板を設置し、活動している姿が自分たちの目で確認できるようにしている。
  - (2) 激励会・報告会の充実**  
部活動で、全教員が指導に携わっている。生徒朝会などを活用して、激励会や報告会を実施している。部活動の代表者が具体的な目標などを発表して、生徒会からのエールを送り、学校全体で盛り上

- げ、大会に向け意欲を高めている。  
また、試合結果を保護者に知らせ、家庭を巻き込んで部活動に取り組む意識を高めている。
- 3 レクリエーション大会の実施**  
全校生徒で行い、生徒同士の交流を図るとともに、運動が苦手な生徒も楽しく運動を行うことができるきっかけづくりとした。
  - 4 食育・健康教育の推進**
    - (1) 食に関する指導**  
食育全体計画を立て、学年における目標を明確にして計画的・段階的に食事の重要性などを指導した。
    - (2) 文化祭でのワケギ料理**  
文化祭で、生徒保健委員会の活動としてワケギ料理をし、地域の特産品を広める活動を行った。
    - (3) 健康教育**  
朝食の大切さを様々な視点から伝え、摂取率を上げる取組を行った。

実施上で工夫したこと

- 1 生徒の活動している姿が、自分たちの目で確認できるようにして、意欲を高めるための雰囲気づくりを行った。
- 2 「大汗リレー」では、放課後に時間を設定し、全生徒が参加できるようにした。また、生徒の意欲を高めるためにリレー形式で記録を競い合わせた。
- 3 家庭科の授業におけるワケギを使った調理実習を実施したり、文化祭で地域住民と協働して地域の特産品のワケギを活用した食の在り方を提示した。
- 4 小中で連携して「ひろしま給食」及び「ぶちうま吉和定食」プロジェクトに取り組んだ。
- 5 朝食への興味・関心を高めるため、保健だよりにて特集記事を連載し、生徒・保護者へ周知を図った。

主な成果

- 1 新体力テストの全校生徒における総合評価A B割合が、男子は前年度17.9%から今年度40.0%、女子は前年度51.1%から今年度76.6%と向上した。
- 2 アンケート結果から、運動・スポーツの実施状況で、「しない」生徒が前年度は30.3%、今年度は0%であった。



レクリエーション大会

楽しく運動を行うきっかけになっています



吉中太鼓

吉中太鼓を通して心を鍛えています



補強運動

年間を通して体力づくりに取り組んでいます



大汗リレー

全部活動をあげて持久力向上を図っています



がんばる姿(写真)の掲示

行事ごとに掲示し、活動の様子を確認できます



文化祭でワケギ料理づくり

地域の方と一緒に、ワケギ料理を提案しました

全校生徒における総合評価A Bの割合 (%) の推移

