

食生活の改善や体幹トレーニング・合同部活動による運動能力向上の取組

1 学校名

南三陸町立志津川中学校

	男子	女子
全児童・生徒数	117人	121人
学級数 (うち特別支援)	10学級 (特別支援学級3学級)	

2 学校や児童生徒の実態

- (1) 全校生徒の約8割がスクールバスで登下校を行っている。日常的に運動する機会が少ない生徒が多い。
- (2) 肥満傾向の生徒が多い。
- (3) 体力テストのアンケートから、夜食を頻繁に摂取している生徒が多い。

3 取組の成果

○50m走の記録の向上

	平成27年度	平成28年度
1年生男子	9" 3	9" 2
2年生男子	8" 5	8" 2
3年生男子	8" 1	7" 6
1年生女子	9" 3	9" 4
2年生女子	9" 3	9" 1
3年生女子	9" 2	9" 0

ほとんどの学年で、平均記録の向上が見られた。体幹トレーニングにより、身体の軸が安定し、効率の良いフォームで走ることができるようになったことが要因の一つとして考えられる。

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 授業導入時の体幹トレーニングの実施
体育館で行う授業の際に、準備運動の一環として、体幹トレーニングを取り入れた。初め自分の身体を支えることが難しい生徒も多かったが次第に安定した動きをすることができるようになってきている。生徒からも、「前より楽にできるようになった」「疲れにくくなった」という声も挙がっている。



<写真1>準備運動時の体幹トレーニングの様子

(2) 合同部活動の実施

冬季練習において、複数の運動部合同で階段ダッシュや坂道ダッシュなど、走力向上の取組を実施した。生徒からは「試合の後半も走れるようになった」「走りが安定してきた」という声が挙がった。

(3) 食育セミナーの実施

管理栄養士の講師を迎えて、中学生のためのより良い食育について、運動部活動に所属する生徒を対象に講話をしてもらった。「食に対しての意識が変わった」「試合の時の食事について見直していきたい」といった声が生徒達から挙がった。



<写真2 食育セミナーの様子>

5 今後の課題

- (1) 合同部活動は、特定の部活動間でしか実施できていないので、今後、学校全体に広げていき、体力向上に対しての意識を高めていく必要があると感じる。
- (2) 肥満傾向の生徒が多いため、体力向上への意識や行動だけではなく、食生活や基本的な生活習慣を身に付ける指導をしていく必要があると感じる。

教育活動全体を通して体力向上を図る取組

1 学校名

仙台市立高砂中学校

	男子	女子
全生徒数	245人	223人
学級数 (うち特別支援)	15学級 (特別支援学級 2学級)	

2 学校や児童生徒の実態

- (1) 東日本大震災後、小学校高学年だった児童が現在中学3年生である。中学校入学時点では、運動する機会が少ない生徒が多かった。
- (2) 運動部が22団体（1つは特別支援学級卓球）全校生徒468名に対し、約8割にあたる383名の生徒が運動部に所属している。
- (3) 遠方から通学する生徒が多いため、自転車通学（ヘルメット着用）の生徒が多い。

2 取組の成果

- (1) 20mシャトルランの平均値の向上

* []内は市平均値

	1年(回)	2年(回)	3年(回)
男子	71.0[69.8]	96.4[85.1]	106.2[92.9]
女子	55.3[50.8]	60.7[57.3]	63.3[57.3]

- (2) 生徒間、部活動間で競争意識が高まり、自分たちの体力や競技力を向上させようという意欲の向上につながった。

平成27年度全国大会出場 男子駅伝部

平成28年度東北大会出場 男子・女子駅伝部

3 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 朝トレーニングの年間実施

①朝トレーニングの実施

毎朝、部活動単位での任意参加者に体育科教員が中心となって、持久力を中心としたトレーニングを実施している。参加者は運動部が多く、30分程度のランニングを中心としたメニューの他、雨天時には室内での体幹トレーニングやサーキットトレーニングを行い、総合的な体力向上を目指している。

②駅伝部との連携

運動部からの希望者と体育科教員から推薦を受けた生徒が年間を通して駅伝部として活動している。前述のトレーニングと並行して練習を行い、大会前は放課後に加え、休日にも練習に励んでいる。



- (2) 体育の授業での継続的な取組

①ウォーミングアップの工夫

体育の授業の前にはウォーミングアップの一環と

して補強運動を実施している。ランニング、腕立て、腹筋、背筋、バービージャンプ、馬跳びを学年に応じた回数で行っている。また、一連の運動を速くかつ正確に行うことを評価することで活動の意識を高め、適切な運動の実施につながっている。

②体育的行事での取組

学校全体で行う運動会の他、ダンス領域の授業後にクラス対抗形式で「ダンス発表会」を行っている。発表会に向けた休み時間等の練習が運動量の確保につながっている。



- (3) 「栄光の記録」の掲示

廊下に各種大会の成績や競技、表彰等の様子を記録した写真を掲示している。1階職員室前の廊下に掲示することで多くの生徒の目に触れるようにしている。さらに学校ホームページに試合結果を掲載したり、駅伝大会の際には区間順位を校内放送で伝えたりするなど、地域、保護者、全校生徒の運動に対する意欲や関心を高めさせる取組を行っている。

- (4) 激励会の実施

中総体や新人戦前には、全校生徒による激励会を生徒会が主催している。特徴的なのが、文化部である美術部員を中心とした応援団が先頭に立ち、全校生徒の応援する意識を高めていることである。選手にとっては、全校生徒から真剣に応援される場であるため、自分自身を鼓舞する他、応援されるにふさわしい姿や姿勢を学ぶ場にもなっている。



4 今後の課題

- (1) 自ら積極的に体力の向上に取り組む生徒をさらに増やしていくための工夫を考えていくこと。
- (2) 今後も体育の授業はもちろん、部活動や運動的行事、朝・昼等の休み時間の利用などの工夫を考えていくこと。
- (3) 体力低下に関して全教職員と課題意識を共有し、体力向上の実践においては多くの協力を得られるように体制を整えること。
- (4) 本校生徒に対する保護者、地域からの期待は大きく、それが生徒の励みになっている現状を踏まえ、より多くの方々に本校の教育に対する理解と協力を得ながら教育活動を実践していくこと。

将来にわたって健康な歯・口腔の健康を保とうと努力する生徒の育成のための取組

1 学校名

気仙沼市立唐桑中学校

	男子	女子
全生徒数	72人	63人
学級数	6学級	

2 学校や児童生徒の実態

本校は、宮城県の最北東部の唐桑半島に位置している。基幹産業である漁業、養殖業、水産加工業に従事する保護者が多い地域である。

以前は、宮城県の中でも特に歯が多いという地域の現状があり、平成15年から学校歯科医の指導の下、町内全小中学校において、歯科保健指導に力を入れてきた。本校では、「歯磨き指導」「う歯率の減少」を主とした取組に止まらず、健康生活の実践に必要な知識や技能を習得し、積極的に健康の保持増進に努める態度や習慣を身に付け、将来にわたって自己の健康づくりができる生徒を育成することを目標としている。

本校生徒の永久歯むし歯等の状況（2年生）

	平成27年度	平成28年度
被験者数	45	41
未処置の虫歯数	11	2
処置歯数	23	18
むし歯総数DF	34	20
1人当たり	0.76	0.49
COの人数	7	6
GOの人数	5	2

3 具体的な取組と生徒の反応

(1) 授業実践

2学年 学級活動「歯・口腔の健康と食育」

授業者：学級担任（T1）

学校栄養職員（ゲストティーチャー1）

学校歯科医（ゲストティーチャー2）

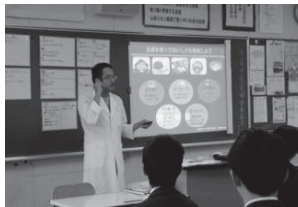
学校歯科医や関係する教職員と協力した歯や口腔の健康維持をねらいとした授業は、毎年行われている。今年度は、学校栄養職員の協力を得て、歯や口腔の健康は、食生活が基本であり、食育の立場から（何を）、学校歯科医の立場から（どのように）食べることが大切かを内容として取り扱

った。食育と歯と口腔の健康の両面からの指導は、健康に対する知識を習得させるとともに、健康の保持増進に努めようとする態度を身に付けさせるのに有効であった。

学校栄養職員による食育



学校歯科医による口腔の健康



(2) 集団指導

① 給食後の歯みがき指導

学級毎に複数の担当教員が、昼の歯磨きタイムを、統一された指導事項に従って行っている。養護教諭が巡回するとともに、生徒の係活動のひとつとして、生徒の声掛けによって学級全員で行うようにしている。

② 「保健講話」

月1回、養護教諭・学校栄養職員・保健主事等が企画し、20分程度の保健に関する内容について、保健講話を行っている。生徒会保健委員が出演する自作VTRを作成しており、生徒たちの関心も高いものとなっている。

(3) 個別指導

① 歯科衛生士による個別指導

歯科衛生士を講師に招き、歯科検診でCO、GO、Gと診断された生徒を対象として個別指導を年3回実施した。むし歯のでき方、脱灰、再石灰化の知識を習得させながら指導した。

② 家庭への啓発

保健日よりで歯科健康の診断から分かる生徒の歯の健康状態の傾向や、学校歯科医からの指導内容をお知らせし家庭の協力も呼び掛けた。

4 今後の課題

- (1) 長く継続して取り組んでいる歯と口腔の健康に関する授業について、今後も生徒の実態や指導のねらいに応じて改善を図りたい。
- (2) 取組の効果を上げるために、更に小中及び関係機関との連携を深めたい。

4 高等学校の取組事例

(1) 体育授業の工夫

- ・一単位時間での運動量と運動強度を確保した。
- ・補強運動のメニューは、体力テストの結果を参考に生徒の実態、能力を把握して、個人にあった負荷メニューを設定した。
- ・これまでの測定値の推移から日常生活の振り返りをさせるとともに、改善のための具体的な手立てについて生徒自身に考えさせ、選択体育授業の中で個人・グループで実践させることとした。
- ・全体的に握力とハンドボール投げの記録が低調であることから、ソフトテニスボール握りや投げる動作そのものや力の入れ具合を身につけさせることを補強運動時に取り入れた。
- ・仲間との関わりを重視する中で、体を動かす楽しさを伝え、体力の向上につなげた。
- ・保健と関連し、体力の向上、健康保持増進の大切さについて理解させた。
- ・苦手意識の強い生徒を意識した道具の選択や場の設定を行い、積極的な授業参加を図った。

(2) 部活動における取組

- ・運動部対象に行われるトレーニング講習会で学んだ内容を、日頃から実践してもらうようにした。
- ・保健体育科行事として球技大会、マラソン大会、スキー教室を実施。それぞれの行事を目標とさせながら、生徒の体力、運動能力の向上を図った。
- ・各部毎のスポーツテストの結果を顧問に知らせ、部全体の傾向について把握させるとともに、劣っている体力要素の強化について補強運動の実施方法を紹介した。
- ・文化部においても定期的にランニングを行うなど、運動を伴った活動を行わせた。
- ・冬期間に運動部で合同練習を実施するなど、総合的な体力の向上に努めた。
- ・運動部顧問会議や部長会議において、27年度の計測結果と分析結果について説明し、各々の部活動においても練習の中で積極的に体力を向上させられるトレーニングを行うよう呼びかけた。
- ・外部から指導者を招き、トレーニング方法や、栄養学などの講習会を実施した。

(3) 体力・運動能力調査実施に向けて

- ・体力テストの年間2回実施。7月の測定の外に12月頃にもう一度測定する。特に低値の種目を測定し、次年度の目標を設定させた。
- ・全校で意欲をあげるためにランキング表示を行い、競い合う気持ちを持たせた。
- ・各期にシャトルランを実施し、体力・意欲の向上・継続を図った。

○その他

- ・保健だよりを通じて、身体測定の結果や栄養・運動に関する情報を家庭に伝えた。
- ・保健厚生部と連携し、健康的な食育の推進を啓発した。
- ・運動に関する興味、関心も少なく感じる部分があったので、関心を持たせるためにテレビ等でスポーツの中継やニュースを見ることなどを呼びかけた。
- ・昼休みに体育館を開放し、運動する機会を増やした。
- ・学校行事(運動会・球技大会)等への積極的参加を促した。

平成28年度
宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査
全国体力・運動能力, 運動習慣等調査
学校保健関係調査 報告書
平成29年3月31日 発行

編集 宮城県教育庁スポーツ健康課
～スポーツを通して 活力と絆のある みやぎを創ろう～
URL <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/supoken/>