

平成22年度体力向上推進プラン(最終報告)

学校名 王寺町立王寺中学校
校長名 森 嶋 勝 彦 印

1 プラン名 レッツ・ビー・アクティブ！（Let`s Be Active！）

2 達成目標

体力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、生きる力を支える要素である。その生きる力をはぐくむ学校教育の基盤となるのは、「健康・体力の保持増進」と考え、本校では、①規則正しい生活習慣、②集団の中でのよりよい人間関係づくり、③生涯にわたって運動やスポーツに親しむ生徒を育てることを目的とする。

○各学年とも全国体力・運動能力等調査の全種目とも、本校生徒の学年平均値が全国平均値を上回ることを最低限の目標とし、「日本一」を到達目標とする。

○運動部活動の活性化と学校教育活動のあらゆる場面での様々な機会を通じての運動経験を豊かにする工夫をし、意欲的に運動に取り組む生徒を育てる。

○生涯にわたって運動やスポーツに親しむ生徒、望ましい食習慣と健康的な生活習慣を実践できる生徒を育てる。

○体育・健康に関する指導を、教科指導、学級・学年指導、校務分掌、生徒会活動など学校教育活動を通じて適切に行う。

3 取組の概要

①体力向上推進委員会の設置

全校体制で取り組むために体力向上推進委員会を設置し、研修、調査・研究活動を行うとともに企画・運営・評価等を担った。

②学級・学年・教科・校務分掌などの連携強化

(例)

○「給食残さないデー」(毎月15日)キャンペーン

○昼休みの運動を活発にする。(王中ソーランの学年練習など) など

③生徒会活動としての取り組み強化

(例)

○生活委員「あいさつ運動」・「ノーチャイムデー」(毎月10日)など

○体育委員 ボール貸出、球技大会、昼休み体育館開放など

○衛生委員会「生活習慣アンケート」調査など

○給食委員会 食育推進運動、「給食残さないデー」(毎月15日)に関する啓発ポスターなど

④保健体育科としての取り組み強化

○全国体力・運動能力等調査の結果を毎年分析し、全国平均との比較による補強運動等を毎時間の授業の始まりに取り入れた。

○全国体力・運動能力等調査の全種目(8種目)の学年平均値が「全国平均値を上回ること」を最低限到達目標に設定し、全員が協力しながら「日本一」を目指すことができた。

○保健体育の授業の延長として、時には学級対抗試合、或いは学年での体育的な催しなどを「0校時対戦」(7:30~8:15)として実施し、気運を盛り上げることができた。

○「校内マッスルランキング」で新体力テスト8種目のチャンピオン記録を貼り出し、励みと意欲付けをすることができた。

○武道の必修化を見越して、昨年度から試行している柔道の授業を更に深化・充実させる。来年度の予算面で設備や用具などハード面の改善をすることができた。

校内マッスルランキングなどの掲示の様子→



⑤部活動の活性化

○アクティブ・ニュース(部活動新聞)を発行することにより部活動の様子や大会結果などを生徒・保護者・地域へ、今まで以上に積極的な情報発信をおこなった。

アクティブニュース

第1号 2010/6/10

第62回北葛城郡総合体育大会
ソフトテニスから開幕する

水泳

5年連続男女総合優勝をねらう

男女総合優勝から連覇のかかる水泳部。
男子自由形で江波戸が上位進出を狙う。
女子は背泳で村田、自由形で小林が自己新記録を更新に挑戦する。

剣道

女子は3連覇に挑む

女子は昨年県総体ベスト8進出のメンバーを残している。郡大会は優勝、県大会では上位入賞を狙う。男子は1年生だけのフレッシュなチームで初陣をかざる。
山崎真依主将「郡大会は優勝をめざします」

卓球

協力・集中・緊張・謙虚などを合い言葉に日々練習に励んでいる。
男子団体は3年生を中心にチームで勝負。
女子は坂下がポイントゲッター。キャプテン安井のできが上位進出の力を握る。
安井主将「一戦一戦大切に戦ってきたい」

陸上競技

男女あわせて全28種目にエントリー。
男子は長坂・川洲・白川の3年生トリオに期待がかかる。駅伝で見た驚異の粘りをこころでも発揮したい。
女子は山村文菜の円盤投げがV候補。久々にリレーにも出場、新記録をめざす。

バレーボール

近年まれにある大型チーム。ひろってつなぐしぶといかに加え、軽快なトスからオア・クイックと多彩な攻撃をみせる。また、敵だけでなく味方をも幻惑するフック・フェイントは効果抜群。

バスケットボール

強固な守備から速攻に持ち込む戦術を得意とする。エース豊山を中心に北葛郡内ではダークホース的なおもしろい存在。シュート成功率が勝利への力ぎ。
豊山主将「とにかくシュート力アップが勝利への鍵」

野球

県内でも有数の激戦区、強豪ひしめく北葛において3年ぶりの優勝をうかがう。例年に比べ小粒と言われていたが、3季連続で選抜大会に出場するなど実力は折り紙付き。主力打者の爆発に期待。
古川主将「チーム一丸となり優勝をめざします」

ソフトテニス

男子5連覇に黄信号?

男子団体は史上初の5年連続優勝がかかっている。県春季大会では大方の予想に反してベスト4に進出したものの、戦力的に苦戦は必至。
女子は、今大会の個人戦で1位(県・総)2位(県・総)3位(県・総)の上位を独占しており、現状では死角無し。

Let's Be Active

アクティブニュース 夏休み特別号

2010/7/20

体力向上推進プロジェクト
夏休みには防衛体力強化
体力にはスポーツや日常生活で発揮する活動力としての行動体力と、病気をストレスに抵抗してわたしたちのからだを健康に保つための防衛体力があります。
毎日あまり運動をする機会のない人たちは長い夏休みです。この機会を利用して防衛体力強化に励んでみてはどうですか！

防衛体力強化法
防衛体力を鍛えるにはどうすればよいか、ということやはり適度な運動がよいようです。すべてのストレスに対して効果があるとはいえませんが、適度な運動を行うと免疫力が上がると言われてます。ただでさえ暑い毎日です。そこで、スポーツは苦手という方々。運動しなくても、極めて下記のことにご注意しましょう！ 簡単にできますよ。

健康三原則 (栄養・休養・運動)

- ・**栄養**
1日3回の食事を規則正しく、楽しく食べること、おやつなどは種類と量を考えてとることが大切です。
- ・**休養**
疲れた体を使わないで休ませる休養と、軽く体を動かしたり、ゲームや好きな本を読んで気分を変える休養があります。勉強などを続ける場合、疲れた時は休み、気分を変えるなどして、リズムよく続けることが大切です。
睡眠は、心身の疲れをとるのに必要なだけではなく、病気に抵抗する力や治す力を高めます。夜ふかしをさけ、十分に睡眠をとみましょう。
- ・**運動**
人間にとって、体を動かすということは健康のうえでとても重要なことです。体を動かすことにより、体力もつきます。朝夕の比較的涼しい時間帯に散歩、ジョギングなんかいかがですか。それもちよっとという人は家でストレッチングを短時間でもやってみましょう。気分転換になりますよ。

体力づくりは規則正しい生活習慣から
1学期にクリンディ・ノーチャイムディ・給食を残さないデイを実施しました！
クリンディ 5/28 朝から校区内を約一時間掃除しました。
給食を残さないデイ 6/1・15 7/15
この日はできるだけ食べ残さない。残飯を出さない。ということ
をこころがける日です。今後毎月15日に行います。
6/10
「時の記念日」に合わせて「ナチアデー」を行いました。
生徒の感想・いつもより時間に気を付けて時間前に行動することが
できた。・静かに暮らしていた一日が過ぎた。
などの意見・感想が多く好評でした。毎月10日に行います。

アクティブウィズ
第61回至聖中学校総合体育大会が7月17日から開幕しました！61年というながい歴史のなかで
最初に王寺中学が優勝したのは約40年前です。さてこの競技はなんだでしょう。
答えは本日発表された第3号を見てください。

- 注意しましょう
- 1 不審者 外出時にはできるだけ複数で行動をしましょう。
 - 2 水の事故 川や池など危険なところには近づかない。
 - 3 熱中症 運動時には水分補給を十分にしましょう。

⑥地域との連携強化

○地域が主催する行事に積極的に参加協力することができた。

町民体育大会、町やわらぎマラソン大会、町文化祭など

○外部指導者の招聘

・トップアスリートを招いた講演会と実技講習
10/15 文部科学省・日本体育協会「子どもの体力向上啓発事業」によるプロ卓球選手を招いての1年生対象「王寺中学校スポーツ選手活用体力向上事業卓球教室」を実施した。

・インストラクターを招いた指導
11/4～ダンスインストラクターを招いて「現代的なリズムダンス」のレッスンを実施した。

○本校の体力向上推進プラン事業の取組を地域の広報誌や奈良県教育委員会のホームページの「自慢のワンシーン」などに応募し、広く啓発活動に力を入れることができた。

↓2年生ダンス発表会



↓1年生卓球教室



4 実施体制

- ①全校体制で取り組むために**体力向上推進委員会を設置**し、企画・運営・評価等を担う。体力向上推進委員会が核となり、校内の各組織を機能的に活用し、地域・関係機関との連携を図ることができた。
- ②あらゆる教育活動を通じて体力向上に取り組むために、学年・学級・校務分掌・生徒会活動などの活性化と連携を強化することができた。
- ③地域・関係機関との連携強化をすることができた。

5 成果

- 生徒の体力水準が全体的に低下しているのは、例えば部活動や地域のスポーツクラブ等に所属して積極的に運動している生徒と、反面、特に女子に顕著に表れているように体育の授業以外はほとんど運動していないような生徒がいる。活発に運動する生徒とそうでない生徒の二極化が広がっていることも大いに影響していると考えられる。そのため、本校では上記の様な様々な取り組みにより学校教育活動全体を通して実践することができた。特に運動部活動に参加していない生徒が運動やスポーツが好きになるような活動をより多く経験させるように工夫することで運動意欲を喚起し、全体的な体力水準をある程度引き上げることができたと考える。一年間の実践だけでは充分ではないが、生徒が自ら進んで運動に親しむ姿勢と苦しさにも耐える忍耐力を身に付けることにより、生涯にわたって運動やスポーツに親しむ生徒を少しは育成できたと考える。
- 1学期に実施した全国体力・運動能力等調査を2学期以降に再度実施した。(ただし、諸般の事情により実施できなかった種目もあった。)各種目とも概ね学年の平均値は上がったが、残念ながら全ての種目が全国平均を上回るまでにはいたらなかった。

2010 王寺中学校体力テスト結果 2年生

男子		4～5月測定	握力	上体	長座	反復	RAN	50	幅	ハント
平成22年度	本校の平均		32.6736	26.8889	46.4583	52.9	76.2121	8.40833	191.382	21.0145
	全国平均		29.7	26.98	43.08	51.04	84.49	8.04	195.37	21.23
	差		2.97361	-0.0911	3.37833	1.86	-8.2779	-0.3683	-3.9876	-0.2155
平成22年度	県平均		28.5	27.23	40.85	49.95	78.72	8.05	187.67	20.32
	差		4.17361	-0.3411	5.60833	2.95	-2.5079	-0.3583	3.71235	0.69449
	2学期以降 の実施等		33.61	29.8529	46.63		1500m 401秒 県平均 409秒	7.55	204.3	24.12

女子		4～5月測定	握力	上体	長座	反復	RAN	50	幅	ハント
平成22年度	本校の平均		25.4727	19.3725	48.2692	44.3333	52.6	8.87115	158.647	14.3269
	全国平均		23.88	22.33	44.59	44.97	56.45	8.9	166.63	13.29
	差		1.59273	-2.9575	3.67923	-0.6367	-3.85	0.02885	-7.9829	1.03692
平成22年度	県平均		23.23	22.73	42.63	43.76	48.44	8.91	162.02	12.7
	差		2.24273	-3.3575	5.63923	0.57333	4.16	0.03885	-3.3729	1.62692
	2学期以降		25.9792	20.5957	49.3617	44.1915				

6 検証

- 生徒の意見や感想を聞きました。
- 体育の授業では、今年は特に苦手種目の克服ということに主眼をおいて補強運動を行いました。毎時間、グループに分かれて補強運動を行ったので、中には立ち幅跳びの記録を30cmも更新した人もあれば、50m走で1秒以上も記録を更新した人もありました。結果としては成果のあるものとなりました。
 - 本校では「0校時対戦」とよぶ独自の取り組みを行いました。ソフトボールで先生チームと対戦するという試みもあり、非常に盛り上がりのある、活気のあるものとなりました。また、「昼休み」の活動にも力を入れ、なかでも体育大会前の3年生全員によるダンスの中庭練習では全校生徒が見守る中での活動となり、下級生にも良い刺激となったと思っています。来年は更に工夫できたらいいと思います。
 - 全国体力・運動能力等調査の再チャレンジでは、特に苦手種目を中心に記録の向上を図りました。それぞれの学年の都合により全部の種目の再チャレンジができたグループとそうでないグループがありましたが、課題として50m走・持久走・シャトルランなど走力向上には取り組まなければならないと強く感じる結果となりました。

- 一校一運動については本年度特に取り組みはしていません。昼休みの活動を見る限り「大縄跳び」あるいは「ダンス」が良いのではないかと考えています。来年度は計画的に取り組むよう努力すればいいと思います。
- 地域での活動として、例年行われていた「王寺町元旦マラソン大会」では、今まで陸上部だけの10名程度の参加でしたが、今年から天皇誕生日に「王寺町やわらぎマラソン大会」が実施されることになり、今年は体力向上に力を入れているので、全校生徒に強く呼びかけ50名以上が参加しました。
- HPや本校生徒会が独自に作成し毎月1回程度発行している「アクティブニュース」で、部活動の様子や体力テストの結果発表などさまざまな運動・スポーツに関連した情報を壁新聞として掲示しました。校内外に大々的に情報発信することができました。
- 来年度の取り組みとしては、「部活動オープンデイ」を企画しています。これは休日に本校の生徒だけでなく卒業生、地域の方々、あるいは小学生にも広く呼びかけ、練習に参加していただき部活動を活性化していくなどの様々な取り組みをしていきたいと考えています。