

# 平成31年度 中学校版「体力アップ! チャレンジかごしま」実施要項

## 1 趣 旨

本県の生徒の運動習慣の育成や体力向上を図るために、各学校の実態に応じて保健体育、特別活動等の授業及び昼休み・放課後等の時間帯において体を動かす楽しさやよさを味わわせるとともに、仲間と楽しく集団で協力し合いながら運動に取り組むことにより、好ましい人間関係や社会性を育成し、積極的に健康増進や運動する機会を奨励し、自己の健康や体力の課題に応じた運動を実践することができる生徒を育成する。

## 2 対 象

県内の県立学校及び公立中学校の生徒とする。

## 3 実施内容 別紙【具体的な取組例】参照

(1) 保健体育の授業での取組（体づくり運動）

(2) 特別活動の授業や昼休み・放課後等での取組

ア 実施期間

各学校の実態に応じて実施する（年間を通して実施可）。

イ 実施種目

※ 全学年共通、平成31年度から(ウ)、(エ)の2種目を追加

- (ア) 仲間とチャレンジ（集団連続長縄跳び）
- (イ) 長縄エイトマン（長縄8の字連続跳び）
- (ウ) 馬跳びピョンピョン！（連続馬跳び）
- (エ) 2人でさっさっ（手つなぎ横跳び）

ウ 記録の申告等

(ア) 申告の対象となる実施期間及び各市町村教育委員会への報告期限

申告期	申告の対象となる実施期間	各市町村教育委員会への報告期限
前期	平成31年4月8日（月）～平成31年8月23日（金）	平成31年8月30日（金）
後期	平成31年8月24日（土）～平成32年1月17日（金） (2020年)	平成32年1月24日（金） (2020年)

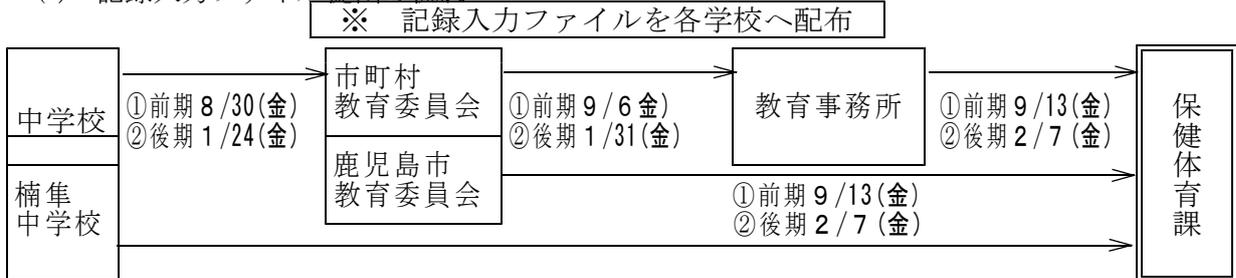
(イ) 記録申告の方法 ※ 平成31年度から変更

記録の申告は、各学校に配布される「平成31年度中学校版『体力アップ! チャレンジかごしま』記録入力ファイル」（エクセルデータ）（※以下、「記録入力ファイル」と示す。）に入力する。

(ウ) 留意点

- 中学校版「体力アップ! チャレンジかごしま」を実施するか否かに関わらず、各学校に記録入力ファイルを配布する。
- 実施した場合、体育主任等の記録者が、関係学級の記録を集約し、入力する。  
(前期、後期各1回ずつ)
- 入力後に学校名、学級名の記入漏れや記録の申告ミス等がないかを確認し、各市町村教育委員会に提出する。

(エ) 記録入力ファイル提出の流れ



## オ 記録の公表及び表彰

(ア) 公表

申告された各種目の記録は、2月末までに鹿児島県教育委員会のホームページ上で公表する。また、学校賞等については、3月中旬に鹿児島県教育委員会のホームページ上で公表する。

(イ) 表彰

項 目	校 数
学校賞	取組が積極的な学校に対し、申告状況や記録、学校規模等を考慮し、5校程度選定する。
特別賞	3年連続で学校賞を受賞している学校が、4年めに学校賞を受賞する基準に該当する場合に選定する。
記録認定証	各学年、各種目の上位10位まで認定証を配布する。

## カ 実施上の留意事項

- (ア) 教職員の共通理解のもと、体力向上に関する年間活動計画等に位置付け、組織的・計画的に実施する。
- (イ) 公式記録は、教職員が立ち会って実施・確認されたものとする。
- (ウ) 実施種目や方法、ルール、留意事項等を生徒に十分周知させる。
- (エ) 実施に当たっては、準備運動を行うとともに、活動時の天候、活動場所、参加者の健康面、安全面に十分留意して行う。
- (オ) 参加は学級単位とし全員が行うこととする。但し、けがや病気等の理由で参加できない生徒がいる場合は、記録測定の補助や見学等、状況に応じ参加方法を工夫する。

## 【具体的な取組例】

### 1 授業での取組

- (1) 目的  
自他の心と体に向き合っ、体を動かす楽しさやよさを味わい、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる生徒を育成する。
- (2) 実施方法  
学習指導要領の趣旨に基づき、各学校や生徒の実態等に即しながら、授業の中で実践する。
- (3) 実施上の留意点
  - ア 学年の目標に即した「体づくり運動」、「保健」、「体育理論」の授業を関連させ、日常生活に運動・体力向上が必要であることを生徒一人一人に認識させる。
  - イ 体力テストの結果を分析させ、自己の健康や体力の状態に応じた課題を明確に把握させる。
  - ウ 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるよう、生徒の実態や必要に応じて「かごしまの子ども体力向上プログラム〈中・高等学校版〉」を活用したり、運動メニュー一覧等の補助資料を準備したりする。
  - エ 活動の際は、「個の実態に応じて」「強度・量は段階的に」「継続して」「目的意識をもって」行えるよう、実施時間・期間、運動プログラム、グループ編成、グループの人数等には十分配慮するとともに、安全の確保には十分留意する。

### (4) 取組例と実施の流れ

#### 【取組例1（取組初期段階）】

- ア 学校や学年の体力の実態に即して、伸ばしたい体力要素（体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力、素速さ等）を2～3項目決定する。
- イ 決定した体力要素を高める運動プログラムを紹介したり、正しい実施方法を指導したりする。
- ウ 紹介、指導した運動プログラムの中から、生徒が取り組みたい体力要素毎にグループを編成し、実施する。  
※ 実施する期間は、学校、生徒の実態により決定する。

#### 【取組例2（取組初期段階後）】

- ア 生徒の課題に応じた伸ばしたい体力要素や新体力テストの実施結果を基に、グループを編成する。  
※ あくまで生徒の希望を優先するが、グループの人数に偏りがある場合は、生徒の理解を得て調整する。
- イ 今まで紹介、指導した運動プログラムや運動プログラムを組み合わせたプログラムをグループで実施する。  
※ 「体の柔らかさ」を高めるグループにおいて、「上半身」や「下半身」の部位の違いや実施方法によりグループを編成するなどの工夫も考えられる。

#### 【取組例3】

- ア 伸ばしたい体力に関連するゲームやレクリエーションを教師が紹介し、意図的に体力を高める。
- イ 実施月毎にゲームを変更する（9月は「〇〇リレー」、12月は「鬼ごっこ」など）。

### 2 「特別活動の授業や昼休み・放課後等での取組」

- (1) 目的  
各学校の実態に応じて特別活動等の授業及び昼休み・放課後等の時間帯に、仲間と楽しく集団で協力し合いながら運動に取り組むことにより、好ましい人間関係や社会性を育成し、運動習慣が形成されていない生徒の運動機会を確保する。
- (2) 実施方法  
特別活動等の授業及び業間・昼休み・放課後等の時間を利用して練習するとともに、クラスマッチや体育大会等において計測できるような、集団縄跳び種目を実施し、県のホームページに記録を申告する。
- (3) 実施期間  
年間を通して実施する。
- (4) 実施種目及び対象学年
  - ア 仲間とチャレンジ（集団連続長縄跳び）全学年（1～3学年）
  - イ 長縄エイトマン（長縄8の字連続跳び）全学年（1～3学年）
  - ウ 馬跳びピョンピョンピョン！（連続馬跳び）
  - エ 2人でさっさっ（手つなぎ横跳び）
  - ※ 異学年でチームを編成する場合は、上学年のチームとして記録を申告する。