

【別紙様式3】【体力向上推進校実施報告書】

研究テーマ

「心と体の調和がとれた健全な生徒の育成」  
～スポーツの生活化・習慣化の推進を目指して～

県立明桜館高等学校

〒891-1105  
鹿児島市郡山町100  
TEL 099-298-4124  
FAX 099-298-4125

1 実施内容（計画、活動、対象、主な内容等）

(1) 「体力づくり」は「真心（まごころ）づくり」

元来、体力は人間の活動の源であり、健康の維持に大きく関わっている。一方で、体力は意欲や気力といった精神面の充実にも大きく影響することも広く認知されている。

本校では、「体力づくり」を単に体を強くすることのみならず、心と体の調和のとれた成長を促し、規範意識や自立心の高揚、公正な態度や責任感の確立、感謝や思いやり、他人の痛みを理解する心＝「真心（まごころ）づくり」につながる活動と考えた。

そこで、本研究では、体力づくりという切り口から、学校・家庭・地域における教育活動全般を通してスポーツの生活化・習慣化を推進し、運動能力の向上はもとより、豊かな人間性や社会性を育み、心と体の調和がとれ、生涯にわたって意欲的に自己実現を目指す生徒の育成をめざすこととした。

(2) 本校生徒の体力等の分析

昨年4月に実施した新体力テストによると県平均を下回っている種目が多く、特に、筋力・瞬発力に関する項目が厳しい状況である。

また、積極的に運動する生徒とそうでない生徒の二極化や、体力不足に起因すると思われる姿勢の悪さやストレス等に対する耐性のなさなどが学校生活の場面で感じられる状態がある。

一方、生活面等においても、生徒が身につけるべき礼儀や基本的な生活習慣、規範意識や社会的マナーが育っていないなどの課題を指摘する声もある。

○平成24年度新体力テストの本校平均値と県平均値

項目	性別	1年		2年		3年	
		男	女	男	女	男	女
筋力		●	●	●	●	●	●
上体おこし		●	◎	●	◎	●	◎
長座体前傾		●					●
反復横とび				◎	◎	◎	◎
20mシャトル		◎		◎	●	◎	◎
50m走		●	●		●	●	●
立ち幅とび					●	●	●
ボール投げ			●		●	●	●
総合評価		●	●		●	●	●

◎Tスコア50以上（県平均より上）、●Tスコア48未満

(3) 教科体育における補強・補助運動の研究

筋力・瞬発力に関する項目が劣っている本校生徒の体力の現状を踏まえ、授業導入時の補強・補助運動で計画的・継続的にトレーニング（ミニハードル）を実施した。

(4) 出前授業の実施

運動に関する意識づけや地域への貢献活動の一環として文理科学科2・3年生スポーツ健康科学コースによる地元小学校（郡山小学校）への出前授業を実施した。出前授業の1か月程度前から指導計画や指導内容、運動プログラム等について学習し、小学3年生に対して「体づくり運動」の授業を行った。

2 実施上で工夫したこと

(1) 学習資料の充実

生徒の興味・関心を引き出し、自主的に運動に取り組む姿勢を育てるため、学習資料の充実を図った。特に、毎年11月に開催される26km遠行に向けた陸上競技（長距離走）の授業では、持久力を図ることのできる指標の一つである「脈拍」に着目した学習資料を作成した。生徒の興味・関心を引き出すために、運動前や運動直後など、さまざまな場面で脈拍測定を実施し、個人カードに毎時間記入することとした。

(2) 生徒の自主的・主体的活動の促進（出前授業の実施）

文理科学科2・3年生スポーツ健康科学コースによる小学校への出前授業においては、生徒の

自主的・主体的活動を推進する観点から、「体づくり運動」の目的や考え方等については教師が指導したが、児童に実践させる内容の検討、授業構成、授業担当者の役割分担などは各グループのリーダーが中心となって準備を進めるよう促した。また、実際の出前授業の場面においても教師側が関わることは極力慎み、生徒が主体となって活動できるよう側面からのサポートに徹することとした。

### (3) 地域行事への積極的な参加

地域で行われる各種イベント等に生徒会や部活動を中心に積極的にボランティアとして参加させた。郡山地域の健康づくりイベントである「八重の天ガラもんウォーキング」においては、本校スポーツコース生が体操指導を行ったり、お年寄りとコースを同行したりして地域の活動に貢献した。

## 3 主な成果

### (1) 成果

ア 学習資料を工夫することにより、意欲的に授業に取り組む生徒が増えた。

イ 各行事等への積極的な参加を通して明桜館高校生の元気あふれる姿を地域に発信することができた。

ウ 保健体育科教員のみでなく学校全体で取り組んだことから、他教科の教員の体力向上に対する意識も高まった。

### (2) 課題

ア 体力づくりを啓発かつ継続できるより効果的な体力づくりの見直しを行う。

イ 家庭での取組を促す方策についてより一層研究する。

ウ 地域や各種団体等との連携をより一層充実させる。

## 4 実践の様子（写真、絵図等）



〔ミニハードルドリル〕



〔26 km 遠行〕



〔出前授業①〕



〔出前授業②〕



〔郡山地域の健康づくりイベント「八重の天ガラもんウォーキング」への参加〕