

【別紙様式2】 【体力向上推進校実施報告書】

研究テーマ

心身ともに健康でたくましい“さつまっ子”の育成
～学校・家庭・地域の連携を通して～

さつま町立薩摩中学校

〒895-2201
さつま町求名 12761-1
TEL(0996)57-0101
FAX(0996)57-1476

1 実施内容（計画，活動，対象，主な内容等）

- (1) 教科体育を中心とした教育活動全体を通じた取組
 - ア 生徒の体力向上に対する意欲付け
 - ・生徒による体力テストの自己分析
 - イ 体力づくり推進計画の作成
 - ・教育課程，年間指導計画の見直し
 - ウ 教科体育における体力づくり
 - ・導入におけるサーキットトレーニングの工夫
 - ・地域人材を生かした教科体育の実施
 - ・年間指導計画の見直し，改善
 - ・休み時間との連動
 - エ 学校行事を通じた体力づくり
 - ・校内長距離走大会
 - ・クラスマッチ
 - ・体育祭での全校生徒による組体操
 - ・保健指導（虫歯予防・性に関する指導・感染症予防）
- (2) 生徒会活動を主体とした体力づくり
 - ア 朝ランニング
 - イ グループエンカウンター・ストレスマネジメント
- (3) 家庭及び関係機関と連携した体力づくり
 - ア 「親子で体話（たいわ）」ふれあいストレッチ
 - イ 地域行事への参加促進
 - ウ 自力登下校の推奨
 - エ 「3つの時間・我が家の家訓」の設定
 - オ 「食育」の取組

2 実施上で工夫したこと

- (1) 職員を3グループ（教科体育・学校行事班，生徒会班，地域・家庭連携班）に分け，それぞれでテーマを持って取り組んだ。
- (2) 「体力」を「行動体力」と「防衛体力」に分けて考えることにより，多面的・総合的な「体力向上」を目指した取組ができた。

3 主な成果

- (1) 体力向上に関する学校全体の取組を見直し、系統付けることで役割分担が明確になった。
- (2) 生徒会を中心とする生徒主体の活動を増やすことにより、活動に対する改善点が生徒から出されるなど主体的な態度が育ちつつある。
- (3) 家庭に対して体力向上が大切であることを啓発し、協力を依頼することで家庭での意識向上につながった。

4 実践の様子

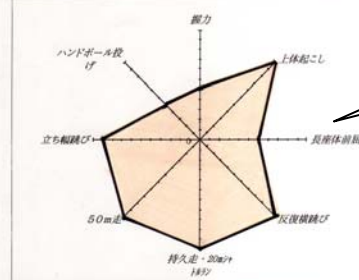


研究授業の様子

体力テスト自己分析表

体力テスト自己診断用紙

学年	組	氏名	項目・得点・評価	
種目	記録	得点	総合評価 A 65点	
握力	22.8	5		
上体起こし	22.5	10		
長座体前屈	44.6	6		
反復横跳び	5.5	10		
持久走・20m×4往復	2'24" 99	10		
50m走	17" 6	10		
立ち幅跳び	20.5	9		
ハンドボール投げ	12	5		



自己反省
 ・握力やハンドボール投げの上昇を促すのが、本日の上野(藤村)と
 とを促す。(休前や午休時 何日か練習しようとする)
 ・長座体前屈 伸びが少なくて柔軟性を高めようとする。

自己分析・トレーニング計画



朝ランニング(晴れ)



朝ランニング(雨)

親子で『体話』～ストレッチしよう～

家庭でもできるストレッチの仕方、ポイント、効果などを紹介しています。親子で一緒にストレッチをしましょう。

親子で一緒にストレッチをした日数は 44 日中、 日 です。

親子で「体話」活動記録表



グループエンカウンター



ストレスマネジメント