

福生市立福生第一中学校(2年目)



【校長】 金子 敏治
【生徒数】 470名
【学級数】 21学級

次の取組へ

【課題・改善】

【課題】

- 1 全学年対象の調査において、「運動をどのくらいしますか」の質問について「しない」と答えた生徒が大幅に増加している。
- 2 運動や食事の大切さを理解している生徒は多いが、習慣化できていない。

【改善】

生徒が自身の生活を見直し、改善することができるように保健体育科のみならず、教科横断的な指導を充実させるなど、健康についての関わり方を全校体制で計画する必要がある。

目標

- ① 1日の運動時間が「30分未満」と答える生徒の割合を減少させる。
- ② 3年生対象のアンケートによる「1週間にどのくらい運動をしていますか」の割合の低下を15%以内にする。
- ③ 朝食を「毎日食べない」の割合を減少させる。

【成果】

- 1 3年生対象に行ったアンケートで、「1週間にどのくらい運動をしますか。」の質問に対して、「まったくしない」と答えた生徒は7月に20%、12月に30%と受験を前にして運動に取り組まなくなる生徒の増加を10%に抑えることができた。
- 2 「朝食を毎日食べますか」の質問に対し、「毎日食べない」と答えた生徒が約0.15%増加したが、「毎日食べる」と答えた生徒は、約1.6%増加した。
令和4年の調査との比較では、「毎日食べる」と答えた生徒は5%程度増えており、健康のために朝食を欠かさず食べる生徒が多くなっている。

【1年目における実態・課題】

【実態】

- 1 「授業以外でも運動やスポーツをもっとしたいと思いますか」の「思わない」の割合が11.2%と1割を超える。
- 2 朝食を「毎日食べない」の1年生の割合が6.4%と高い割合を示している。

【課題】

1年目は運動することに重点を置き、活動を行ったが、実態からも健康維持のために「運動」「食事」を大切にす意識の育成が必要。

【取組】

- 1 **授業(保健体育科)での取組**
一人1台端末を活用した相互撮影を行い、課題探求活動の深化に生かす取組。
- 2 **昼休み等での多様な運動機会の創出**
ボールやフライングディスクを貸与し、遊びの中で運動やスポーツに親しむようにする。
- 3 **「健康生活チェックシート」の活用**
日頃より健康的な生活を送ることを意識するために「健康生活チェックシート」の活用。
- 4 **外部人材等の連携**
(1) アルティメットチームのコーチを招へいし、ニュースポーツの体験授業の実施
(2) 健康作りの専門家からの「食事」についての講習の実施(全家庭への資料配布)

【取組(詳細)】(写真の枚数は自由)

1 一人1台端末を活用した課題探求型の授業を実施

体育の授業では、実技の練習の際に、自身の動きを動画撮影し、撮影したものをスローモーションで確認するなど、客観的に自身の動きを観察し、課題解決に活用した。また、見本になる動画をノートに二次元コードからアクセスし、練習の際の参考にしている。生徒相互にアドバイスをし、学習を進める場面が増えてきた。1年生「マット運動」の様子→



2 昼休みや部活動等における多様な運動機会の創出

クラスごとにフライングディスクやボールを貸与し、運動やスポーツに気軽に親しむ時間を創出している。昨年度より道具の種類や数を増やすことで、気軽に楽しんで運動することができ、多い日では全校生徒の3分の1程度の生徒が身体を動かしている。それぞれが道具を自由に使い、遊び方を工夫している様子もみられる。
(奥がサッカーをしている生徒、手前がフライングディスクをしている生徒)



3 「健康生活チェックシート」の活用

夏休みに「健康生活チェックシート」を活用し、毎日の食事、睡眠、運動についてチェックし、健康的な生活を送ることを促した。長期休業中には、生活が乱れがちになる生徒が多いなか健康的な生活を送るために「食事」「睡眠」「運動」を意識することに繋がった。

4 「食事生活」について講師を招いての講演

日本フィットネス協会の坂上翔一郎氏と医師の櫻井夏子氏を講師にお招きし、「中学生における食生活の大切さ」というテーマで、健康的な生活を送るためには「食生活」が基盤としてあることを学ぶ機会を設けた。学習やスポーツ・日常生活において精神的にも肉体的にもパフォーマンスを発揮するには日々の食事でのどのようなことを意識すればよいか考える機会になった。



5 アルティメットチームのコーチと連携した授業

昨年度に続き、アルティメットチーム「GONA」のコーチを招へいし、ティームティーチングの形態で授業を実施した。継続した実施により、学習の深まりがあり、アルティメットの楽しさを実感できる生徒が多くなってきた。