

北区立桐ヶ丘中学校（1年目）

【校長】 綿貫 正人
【生徒数】 431名
【学級数】 13学級



次の取組へ

【課題・改善】

- ・体力を向上させることの必要性は認識させることができたが、自ら運動機会を増やそうとする生徒は少ない。
⇒生徒会や委員会に運動機会についての提案をさせ、生徒主体の取組を行う。
- ・運動器具の種類と設置台数が少ないため、やってみようとする生徒が減る。
⇒定期的に運動器具の種類や台数を増やし「やってみたい気持ち」を継続させる。
- ・体力の向上を実感している生徒が少ない。
⇒体育の授業等で測定之机をを増やし、記録用紙等を利用して数字で表す。

目標 ・自分の心身の状態を知り、体力を向上させてより健康に生活しようとする意欲を高める。

【成果】

- ・体育健康教育推進校としての取組を全校生徒に周知し、適度な運動習慣や自分の健康について考える時間が増えた。特に骨密度測定では自分の数値を数字で確認することにより自分の身体のことを把握することができた。
- ・各学年に設置した運動器具を友達と楽しく使用する様子が見られた。また、おもしろいやりパラスポーツ教室などの多様なスポーツにふれる機会を通して、運動を得意としない生徒もやってみようという意欲を高めることができた。
- ・2回実施したアンケートによると、「自分の心の健康や体力を向上させたい」と思っている生徒の割合がわずかながら上がった。

【実態・課題】

- ・全校生徒を対象として実施したアンケートによると、自分の体力に自信がないと感じている生徒は59%であり、平日1日で体を動かす時間が1時間未満であると回答した生徒は35%である。
⇒生徒が自ら心身の状態を把握する機会をつくり、心身を健康に保持増進させようとする意欲を高める。
- ・体力測定の結果では、長座体前屈と立ち幅跳びの平均値が区、都、全国の全ての平均を下回っている。
⇒多様な運動機会を設け、柔軟性と跳躍力の向上を目指した取組を推進する。

【取組】

- 骨密度測定の実施（1回目）
 - ・自分の身体の状態を知る。
- 運動器具の設置
（長座体前屈、握力、ストレッチボード、ぶら下がり鉄棒、足つぼマット）
 - ・いつでも、隙間時間に運動実施。
- 外部講師の招へい
（おもしろいパラスポーツ教室：ポッチャ）
 - ・様々なスポーツを知ることにより興味関心意欲の向上。
- （メンタルヘルスケア講演会）
 - ・メンタルヘルスに対する知識を身に付け、ストレスに負けない心を育てる。

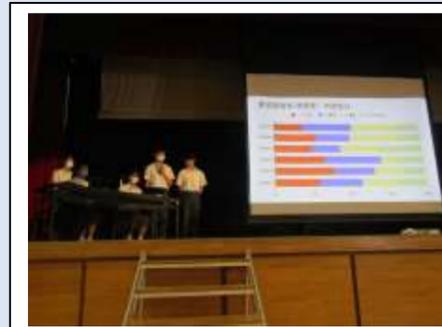
【取組（詳細）】

○ 骨密度測定の実施（1回目）

全校生徒を対象に骨密度を測定し、成長期である自分の骨の状態を知る。

測定結果を考察し、生徒会朝礼の中で保健委員会が骨の健康についてミニ講話を行った。状態に応じて自分の生活を振り返り、良いところは継続させ、課題があれば改善方法を考え、自分に必要な取組を見つけ出して取り組む。

2回目の測定を計画し、状態の変化を把握しながら生活習慣の改善に繋げる。



生徒会朝礼 保健委員会による「骨の健康」ミニ講話

○ 運動器具の設置



休み時間や下校前等、空いている時間いつでもチャレンジできるように各学年のフロアに用具を設置している。「ちょっとやってみよう」「一緒にやろう」とやりやすい環境で、何回でもチャレンジできる。

- ・長座体前屈測定器具 1台ずつ
- ・握力計 2台ずつ
- ・ストレッチボード 1台ずつ
- ・ぶら下がり鉄棒 1台ずつ
- ・足つぼマット 1枚ずつ

利用方法は全校生徒に周知した。また利用方法と注意書きが書かれたものを掲示し、生徒が安全に使用できるようにしている。

← 休み時間や放課後、下校前の様子。

○ 外部講師の招へい

日テレ・東京ヴェルディベレーザのおもしろいパラスポーツ教室を実施し、障害がある人もない人も、共に楽しめるスポーツを体験した。また、新しいスポーツにチャレンジをするという機会を設定した。



初めてのスポーツで興味津々。