

実践プログラム	<p style="text-align: center;"><b>世界を目指す八田中学校</b> ～<b>体育活動パワーアップ＋生活習慣レベルアップ</b>～</p>
目標指標 目標数値	①全校生徒の朝食摂取率を県平均を超える。 ②現2・3年生の20mシャトルランにおいて、全国平均を超える。 ③1年生の体力テストの結果（総合）を、昨年度（小6次）と比較して、まずは県平均超えを目指す。
実践後の数値 (検証方法)	①1～3年男子、1・2年女子において、「毎日食べる」という回答が県平均を超えた。（体力テストアンケートより） ②両学年男女とも全国平均値を上回ることができなかった。2年については男女とも、県の平均値は超えることができた。（体力テスト結果より） ③総合結果は昨年度の数値とほぼ同等な結果であった。（体力テスト結果より）
<b>具体的な取組      実施内容</b>	
<p>①☆健康習慣チェックと便り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食摂取の有無について、体育授業カードに毎時間記入させ、調査とともに生徒の意識付けを行った。</li> <li>・保健集会や学級指導などを通して、朝食摂取の大切さなどを啓発した。さらに「保健だより」等を活用して家庭の啓発活動を進めた。</li> </ul> <p>②☆体育授業前・学校行事での体力向上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育授業前の休み時間（10分間）に、ランニング（最低500m以上）、タバタ式トレーニング（腕立て、バーピージャンプ、腹筋）を取り入れ、体力向上を図った。</li> <li>・校内強歩大会（13.5km）に向けて、直前2週間は、朝の15分間走を継続的に行い、体力向上に繋げた。</li> <li>・部活動の冬季トレーニングの一環として、運動部合同朝練習（長距離）を実施した。県新人駅伝には、陸上部・サッカー部・野球部・男子テニス部・バレー部が出場した。</li> </ul> <p>③☆小中連携を意識した取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今年度より本校は小中一貫校となったことから、八田小との連携を図った取り組みを行った。</li> <li>・中学1年生の小6次の体力テストの結果をみて（小学校から頂戴する）、課題点を確認し、それらの克服に向けた授業を行い、今年度の変化を見取った。</li> <li>・1学期から小学校への出前授業（TT）を行った。</li> <li>※週に2回、5年生と6年生の体育の授業にTTとして本校の体育教員1名がサポートを行った。（行っている。）</li> <li>・2学期には、陸上記録会前に、本校陸上部による実技指導を行った。</li> <li>・3学期には、小学6年生が部活動の体験・見学できる「小中部活動交流」を実施した。（している。）</li> </ul>	
成果	<p>目標①朝食摂取率については、体力テストのアンケート結果より、高い摂取率が確保されていることがわかった。これは、体育授業の毎時間始めに授業カードにより意識付けを行ってきた成果といえる。今後も朝食の大切さについて、保健室とも連携を図りながら指導していきたい。</p> <p>目標②シャトルランの結果については、中2男女は県平均を超えることはできたため、昨年度から取り組んだ体育授業前の取り組みの成果が現れてきたといえる。</p> <p>目標③については、数値は横ばいだったが、まずは上記のような連携を行えたことが一つの成果といえる。小学校の授業にTTで行っていることから、現状の分析をし、来年度、再来年度と長い目でみた体力向上を行っていきたい。</p>

実践プログラム	<h2>体力向上プログラム</h2>
目標指標 目標数値	①シャトルランにおいて、前年の記録を上回る。 ②立ち幅跳びにおいて前年比で向上。 ③総合判定でA・Bの生徒の割合の増加とD・Eの生徒の割合の減少。(前年比)
実践後の数値 (検証方法)	①3年男子：79.04→83.50(↑)      3年女子：59.27→60.68(↑) 2年男子：63.07→82.58(↑)      2年女子：45.50→59.69(↑) ※体力テスト、H30年度とR1年度の結果を比較。すべての学年・性別で達成。
	②3年男子：177.88→189.89(↑)      3年女子：162.72→162.24(↓) 2年男子：157.52→169.31(↑)      2年女子：146.47→156.87(↑) ※体力テスト、H30年度とR1年度の結果を比較。3年女子以外は達成。
	③総合判定については、2年男女で前年比を上回ることができた。 A・Bの生徒＝3年男子5.9%↓ 3年女子0.5%↓ 2年男子17.1%↑ 2年女子0.7%↑ C・Dの生徒＝3年男子8.7%↑ 3年女子1.1%↓ 2年男子14.9%↓ 2年女子0.6%↓ ※体力テスト、H30年度とR1年度の結果を比較。2年男女のみ達成。
具体的な取組      実施内容	
<p>○体育の授業時間前～導入の時間を利用し、体力向上を目的としたウォーミングアップを、年間を通して実施した。(体育の授業場所によって内容の変更を行う)</p> <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団走 (持久力)</li> <li>・腹筋、腕立て (筋力)</li> <li>・スクワットウォーク (脚力、柔軟性)</li> <li>・スクワットウォークジャンプ (脚力、柔軟性、瞬発力)</li> <li>・ペアジャンプ(馬跳び) (瞬発力、巧緻性)</li> </ul> <p>○長距離走の授業を中心に、全身持久力向上におけるポイントを示し、呼吸器・循環器の発達が高まる時期であることを考えさせられるよう授業を行った(※保健分野と絡ませながらの実施)。また、学校行事であるマラソン大会においては、長距離走の授業と関連づけて行い、生徒の技能に応じてコース選択(12kmコース・8kmコース・4kmコース)ができるよう配慮した(マラソン大会は雨天によりやむを得ず中止)。</p> <p>○甲斐市チャレンジデーへの参加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5月30日に市内一斉で運動をする取り組みに全校で参加。</li> <li>・全校で「甲州弁ラジオ体操」、各クラスで「長縄跳び」を実施。長縄跳びは、9月に行われる学園祭・体育部門の全校種目となっているため、チャレンジデーをきっかけにクラスでの取り組みの動機付けとなった。</li> </ul> <p>○「正しいラジオ体操の行い方」について講師を招いての実技講習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1月24日にPTA教育講演会を実施し、講師に岡部和子先生(全国ラジオ体操連盟理事・山梨県スポーツ協会理事・山梨県体操協会副会長・山梨県女子体育連盟会長)招いて正しいラジオ体操(第1・第2)の行い方を学んだ。</li> </ul>	
成果	<p>○シャトルラン・立ち幅跳びの記録の変動を見ると、対象学年においてほぼ判定の向上が見られ、運動機能が向上したことが感じられる結果であった。引き続き体育の授業での補強運動を工夫していくとともに、持久力・脚力が向上していく手立てを考え、推奨していく。</p> <p>○甲斐市チャレンジデーや体育的行事への参加によって、運動することの楽しさを感じたり、運動の必要性を考えたりする生徒が増加している傾向にあると感じた。生徒が運動する機会を意図的に設け、生活の中に運動がある状況を常につくっていくことで、さらなる向上が期待される。</p>

実践プログラム	体力の向上（スピード、巧緻性、瞬発力を中心として）
目標指標 目標数値	①「ハンドボール投げ」の平均値を上げる。 ②「50m走」の平均値を上げる。
実践後の数値 (検証方法)	①「ハンドボール投げ」の平均値（昨年比：2年男17.44→20.42，2年女15.36→15.57，3年男21.41→23.14，3年女14.76→15.00） ②「50m走」の平均値（昨年比：2年男8.81→7.61，2年女8.85→8.05，3年男7.74→7.14，3年女8.69→8.18）
具体的な取組 実施内容	
<p>(1) 保健体育科授業の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業前の休み時間を活用し、準備運動としてランニング・体操・100mダッシュなどを行い、スピード、瞬発力など体力向上のための活動に取り組んだ。</li> <li>・授業内の帯活動として、ストレッチや体幹トレーニング、アジリティトレーニングなどを行い、基礎的な体力向上のための活動に取り組んだ。</li> </ul> <p>(2) 体育的行事の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・強歩大会に向けての取り組みとして、放課後の時間帯に野外走を実施し、持久力やスピード向上のための活動に取り組んだ。</li> </ul> <p>(3) 絆の日の活用（年間を通して）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・絆の日を活用し、全校縦割り班で体づくり運動（縄跳びやストレッチ等）を行い、楽しみながら体力向上のための活動に取り組んだ。</li> </ul> <p>(4) 家庭との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏季および冬季の長期休業中に、各家庭に協力していただきながら、「早寝早起きかみかみ朝ごはん」（生活リズムを整える・朝ごはんを食べる・よく噛む）、「アウトメディアに挑戦」（メディア機器を使わない時間を確保する）、「毎日体を動かそう！一人一実践」（継続的に適度な運動を実施する）に取り組んだ。</li> </ul>	
成果	<p>昨年度までの取り組みを土台にし、今年度は保健体育科の授業や各種体育的行事を行う際に、過去のデータを積極的に活用し、生徒一人ひとりが具体的な数値目標を設定し活動できるよう心がけた。また、養護教諭や学級担任と連携し、各家庭の協力を得ながら、長期休業中も毎日体を動かすことができるような取り組みを行った。さらに、絆の日を活用した全校体力づくりを実施し、楽しみながら体力の向上を図る機会を増やした。その結果、少しずつではあるが、生徒の体力向上が見られた。具体的な成果として、体力テストの結果を経年変化で見ると、全国平均値を上回った種目数は、3年生男子（1年時：5，2年時：7，3年時：5），3年生女子（1年時：6，2年時：7，3年時：8），2年生男子（1年時：4，2年時：4），2年生女子（1年時：8，2年時：7），1年生男子（1年時：4），1年生女子（1年時：4）という結果となった。</p>

実践プログラム	<h1>健康生活実践プログラム2019</h1>
目標指標 目標数値	<p>①長座体前屈，ハンドボール投，上体起こし，反復横とびの数値を県平均，全国平均に近づける。</p> <p>②朝食摂取率100%を目指す。長期休業中も規則正しい生活を送ることができるようにする。</p> <p>③シャトルランの数値が全国平均を超えられるようにする。（高いレベルの生徒） シャトルランの数値が県平均に近づくようにする。（低いレベルの生徒）</p>
実践後の数値 (検証方法)	<p>①長座体前屈（1,3年男子・1,3年女子全国平均【達成】、2年男女未達成），ハンドボール投（1,2年男子・2,3年女子全国平均【達成】、3年男子・1年女子未達成），上体起こし（1年男子全国平均【達成】、2,3年男子・全学年女子未達成），反復横とび（1年男子・3年女子全国平均【達成】、2,3年男子・1,2年女子未達成）</p> <p>②朝食摂取率92%（新体力テストより）</p> <p>③シャトルラン（全学年男女全国平均【達成】）</p>
具体的な取組 実施内容	
<p>(1) 体育授業時におけるストレッチの励行 体育授業時に動的ストレッチングやラダートレーニングを実施し、関節の可動域が広がるようにしたり、巧緻性や敏しょう性を高めるような動きを繰り返し行った。また、体づくり運動で柔軟性を高める運動を重点的に扱い、啓発を図った。</p> <p>(2) 体づくり運動・長距離走の授業の充実 長距離走の授業において、20mシャトルランや200mタイムトライアルを行い、数値目標を持たせるようにした。心拍数や自覚的運動強度の目標を毎回提示し、意欲の喚起を図った。また、体づくり運動の授業を充実させ、自らの生活を振り返り、実生活に即した目標設定や長期休暇中の体力づくりについて、考えさせ、取り組みを行った。</p> <p>(3) 体育的行事・強歩大会の取り組みの充実（綿密な計画と練習時間の確保） 強歩大会では、体育授業をベースにしなが、すすんで練習に取り組み、記録の向上を目指していきけるよう、走行距離のグラフを掲示するなど、自身のがんばりが見える化するなどの工夫を行った。また、強歩大会前には放課後に全校で体力づくり（15分間走）を行うなど、十分に練習時間を確保した。</p> <p>(4) 給食時の巡回指導・食に関する教育 給食指導の一環として、給食時に各学級担任の協力を得る中で、残量ゼロと好き嫌いの克服を目指し、巡回指導を行った。月に一度、「給食残量ゼロ」の日を設定し、全校で給食残量をゼロにする取り組みを行った。</p> <p>(5) 朝食摂取と睡眠時間の指導 毎日の健康管理（生活の様子）について、各学級担任の協力を得る中で、青雲ノートに記入させ、チェックを行い、個別指導の充実を図った。長期休業中に各家庭に協力してもらい、早寝・早起き・朝ご飯カレンダーによる生活リズムの確立を図る取り組みを行った。また、カレンダーの様子が気になる生徒に関しては、養護教諭による個別指導を行った。さらに、取り組みの様子を学校保健委員会だよりとして発行し、啓発活動を行った。学年PTA等でも話題として取り上げ、共通理解を深めた。</p> <p>(6) 健康生活への意識付け 校内に健康や運動に関する掲示物を貼り、自らが率先して健康に努めることができるよう、意識付けを図った。また、通学の送迎を極力減らし、自力で通学（徒歩・自転車）するよう保護者へも呼びかけ、生活の中に運動を取り込めるよう啓発した。</p>	
成果	<p>・シャトルランやタイムトライアルの数値は、取組を通してどちらも向上した。シャトルランでは、全学年で全国平均を超えることができた。積み重ねてきた取り組みの成果と言える。また、タイムトライアルではラップタイムを用いて、タイム更新への意識付けを図ったり、タイムランキングを掲示することで意欲の向上が見られた。これも授業や強歩大会の取組の成果と言えるだろう。柔軟性については、動的ストレッチやラダートレーニングでの可動域の向上を目指して取り組んできたが、継続した取組を通して目に見えて可動域が広がり、パフォーマンスが向上し、けがをすることが少なくなった。2019年度の長座体前屈は、1・3年男子、1・3年女子で全国平均を超えることができた。ハンドボール投げの数値の向上を目指してバレーボールやバスケットボール、バドミントンなど主に球技の単元で投運動につながるような体の使い方を指導した。バレーのスパイク、バドミントンのスマッシュなどでは、力強い球が打てるようになったり、体全体をダイナミックに使えるようになってきた。運動体験が少ないことも考えられるので、一つの動作にとどまらず、様々な動作に共通した体の使い方ができる生徒が少しずつ増えてきた。2019年度のハンドボール投げは、1・2年男子、2・3年女子で全国平均とほぼ同等もしくは超えることができた。2019年度の上体起こしは、1年男子で全国平均を超えることができた。反復横とびでは、1年男子、3年女子は全国平均を超えることができた。</p> <p>・体づくり運動の授業において、日常生活の中で運動の実践を行い、運動時間・量を確保できるように指導した。特に3年生については、部活動終了後の運動不足を実感しており、意欲的に運動に取り組み、日常生活の中に運動を取り込もうと努力していた。</p> <p>・朝食摂取率は、92%（新体力テストより）となり、100%には届かなかったが、早寝・早起き・朝ご飯カレンダーなどで家庭への意識付けを図ることができた。</p>

実践プログラム	<h2 style="margin: 0;">大事にする心+α</h2> <h3 style="margin: 0;">～運動を，生活習慣を，自分の体を～</h3>
目標指標 目標数値	<p>①ボール投げの平均値において，全国平均との差を縮める。</p> <p>②長座体前屈・20mシャトルランの平均値において，全国平均との差を縮める。</p> <p>③体育の時間以外の一日の運動時間60分以上を100%に近づける。</p>
実践後の数値 (検証方法)	<p>①ボール投げの数値は，3年男女・2年男子で僅かであるが縮めることができた。</p> <p>②長座体前屈は，3年男女で差を縮めることができた。シャトルランにおいては3年女子のみ差を縮めることができた。</p> <p>③男子は全学年約90%近い数値であったが，女子が1年46.6%，2年50.0%，3年36.4%と低い数値であった。</p>
具体的な取組 実施内容	
<p>①保健体育科授業の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の導入段階で，柔軟体操，投運動のフォーム，馬跳び，150m走(体育館では，20m折り返しダッシュ)などの運動を年間を通して取り入れ実施した。</li> <li>・投運動の動作の習得のため，ベースボール型授業やハンドボールの授業を充実させる。</li> </ul> <p>②「体力づくり」の時間の実施(毎週金曜日の朝10分間，水曜日の放課後30分間)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンド内ランニング(400mトラック×5周を目安 ※部ごとに目標設定)をする。</li> <li>・ロードワーク2.2km(坂道を利用したランニング)を行った。</li> <li>・柔軟性を高めるトレーニングを行った。</li> <li>・夏季は，瞬発力や巧緻性を高めるトレーニングを実施した。</li> <li>・朝の10分間は，体育館において短縄跳びや10分間走，ストレッチ運動等を行った。</li> </ul> <p>③運動部活動の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柔軟性を高める運動やストレッチなどを全部活動でのアップメニューに取り入れ，継続的に実践した。</li> <li>・バレー部，野球部の練習メニューとして，投運動に繋がる肘の動きを取り入れ実施した。</li> </ul> <p>④女子生徒の運動機会及び時間の保障</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・文化部の活動にランニング，筋力トレーニング等のメニューを設定し，継続的に実践した。</li> <li>・休み時間に女子生徒が運動に親しめるよう，アンケートを実施し主体的に行える種目や場の提供を行った。</li> </ul> <p>⑤養護教諭と連携し，早寝・早起き等の生活習慣の見直しを保護者や生徒へ呼びかけを行った。</p>	
成果	<p>昨年度の結果よりも全国平均との差が縮まった種目は，3年男子の長座体前屈で+2.5，3年女子のシャトルランで+2.0，ボール投げ+1.0とそれぞれ改善が見られた。また，3年女子の長座体前屈において昨年度より+3.0で全高平均よりも+3.3ポイント上回る結果となった。</p> <p>体育の時間以外の一日の運動時間60分以上を100%に近づける取組では，男子が1年87.5%，2年87.5%，3年88.9%と高い数値が得られた。その反面，女子は1年46.6%，2年50.0%，3年36.4%と低い数値になっているので改善が必要であると考えられる。</p>