

教科・領域等〔保健体育〕

(2) 各教科・領域等を横断的に

体力向上の取組の工夫

こんな実践

体力向上の取組ためにどんな取組を想像するでしょうか。伝統的に行われている強歩（持久走）大会と関連させながら生徒が意欲的に学ぶことができるように長距離走の教材化を試みた実践です。

実践学校 Y中学校

実践学年 1学年

実践時期 10月上旬

単元名・題材名 「栄光への道～昨日の自分を超越よう（長距離走）～」

学習指導要領との関連： C 陸上競技 イ 長距離走

- Y中学校の生徒は、体力テストの結果、全身持久力が県平均よりも低い生徒が多いことが明らかになりました。また、保健体育科の陸上競技、長距離走の授業においても走ることを苦痛に感じたり、苦手意識をもったりして前向きに取り組むことができない生徒が多いことも課題でした。
- Y中学校では学校行事（健康安全・体育的行事）の一つとして毎年11月に強歩大会を位置付け、保護者や地域の方の協力を得ながら全校生徒が約22kmのコースを走り切ることに挑戦しています。
大会に向けて毎日、午後の短学活に走り込みをする生徒たち。特に1年生は黙々と一人で走る3年生の姿に憧れの眼差しを向けていました。
- 上記のような走ることに関わって対照的な生徒の姿から、強歩大会を関連させながら長距離走の授業を構想したらどうかという話になりました。賛否両論が出ましたが、議論を重ねた結果、実践してみようという結論に至りました。

**ここがポイント！**

授業を学校行事と関連させることで教科会だけではなく、職員みんなで話し合いを重ねることができたために様々な視点から強歩大会や長距離走の授業について考えることができたのです。

- 強歩大会を意識した長距離走の単元展開を以下のように構想しました。
 - ・実施時期を気持ちが徐々に高まっていくように強歩大会1カ月前に設定しました。
 - ・はじめ（導入）の段階で強歩大会についての説明を行い、強歩大会への意欲付けを行いました。
 - ・ペースを守って走ることができるように走法、ペース配分を追究の観点とした単元の目標を設定しました。
 - ・走法や記録の伸びを実感できるように3人で1チームとし、必ず2人が走っている友達を見てアドバイスができるようにしました。また、1時間で全員が走れるように1400m走としました。
- 保健指導や生徒会活動でも強歩大会に向けた取り組みを行いました。

- ・保健指導では10月に食育の観点から「強歩大会に向けての食事」について指導を行いました。
- ・生徒会では、10月から11月に保健委員会が強歩大会に向けて、「心と体の健康づくり旬間」を計画し、「私の健康状態」により、4月からの生活を振り返ったり、「健康づくり」の努力目標を設定し実施後、評価したりする等の活動を行いました。

4月から現在まで、健康な生活が送れたか（はい いいえ）で自己を振り返ろう！

平成30年度重点 自己を振り返り、自ら考え、自ら動く

年 部 番 氏名	質問内容		○	×
	1	欠席が5日以上ありましたか？	いいえ	はい
	2	遅刻が5回以上ありましたか？	いいえ	はい
	3	早退が5日以上ありましたか？	いいえ	はい
	4	けがや病気をし、病院や医院に行きましたか？	いいえ	はい
	5	病気を予防するためにうがい・手洗いが実施できましたか？	はい	いいえ
	6	朝食後・給食後・夕食後（寝る前）の歯みがきができましたか？	はい	いいえ
	7	体育や部活動、その他の時間、運動を計画的に実施しましたか？	はい	いいえ
	8	毎日、朝食を食べましたか？	はい	いいえ
	9	栄養のバランスのとれた食事をとりましたか？	はい	いいえ
	10	睡眠時間を7～8時間とれましたか？よく眠れていますか？	はい	いいえ
	11	夜、11時前に寝ていますか？	はい	いいえ
	12	毎日、排便がありますか？	はい	いいえ
	13	だれかに悩みを早めに相談しましたか？	はい	いいえ
	14	イライラしたり、物や人に当たることはありませんでしたか？	はい	いいえ
	15	音楽・スポーツ・趣味等でストレスを解消しましたか？	はい	いいえ
	16	学校生活を楽しく送ることができましたか？	はい	いいえ
			○の計	×の計



ここがポイント！

授業において教科でつける力と学校行事を関連させて、適切な実施時期の設定や練習した成果が実感できる単元構想をすることや、保健指導や生徒会活動等、強歩大会に関連する指導や活動を行うことで、生徒の学習や学校行事に向かう姿勢が高まっていきます。

まとめ

体力向上を図るための取組は保健体育科だけではなく、特別活動の時間等を通じて教科横断的に行うことができます。さらに教育活動全体の視点から今までの取組を見直し、計画を立てることで体力向上はもとより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実にもつながるのです。