

体力を高め自らの生活を豊かにする「活力ある生徒の育成」の取組

足立区立第九中学校

体力向上の推進

【目標とする視点】

- ・ 豊かな生活を送る活力ある生徒を育成する。
- ・ 体力調査結果を全国平均まで引き上げる。



【推進の方向性】

学校が拠点となり、家庭や地域と連携して、次の4つの視点を柱として授業や日常生活の質を高める具体的な取組を推進する。

体育学習等の改善・充実

- 調査結果の分析
体力調査、体育学習での様々な記録など
- 体育学習の改善・充実
目標の明確化、自己肯定感等の向上など
- 行事等の改善・充実
主体的で活力あふれる活動の推進
- 小学校との研究開発
体力向上をテーマとした実践的研究

運動・スポーツの推進

- 部活動の推進
全員部活動の推進、指導の充実など
- 関係機関等との連携
トップアスリートや関係団体との連携
- スポーツの価値
スポーツ精神、ボランティア活動など
- オリンピック・パラリンピック教育との関連
オリ・パラ教室の設置等

生活・運動習慣の確立

- 生活習慣づくり
早寝・早起き・朝ごはん、元気な挨拶など
- 食育の推進
心身の健康を考える授業と給食時間など
- 運動習慣づくり
地域のクラブ、自主トレ等の推進など
- 健康教育の充実
家庭・地域、幼保小との連携など

意識向上と態度の育成

- 体力の理解
授業の充実、保護者会や便りで啓発など
- 積極的な行動の推進
社会と関わる活動、手伝いの推進など
- 豊かな生活の推進
スマホ等を控える、思いやり体験など
- スポーツとの関わりの推進
「する」「みる」「支える」「調べる」など

生徒像と体力的な課題

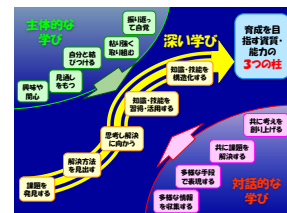
【目指す生徒像】

「磨く（自己のよさを知り向上する）」「挑む（新たなこと等に挑戦する）」「思いやる（自他を大切にする）」

【体力的な課題】

- ・ 運動・スポーツを好んで行う生徒を増やすこと
- ・ 「持久力」「投力」「筋持久力（上体起こし等）」を高めること
- ・ 基本的な生活習慣等を確立すること
- ・ バランスよい食事と食習慣を確立すること
- ・ 積極的に家での手伝いや社会貢献を行うこと
- ・ 運動遊びや手伝いを含め一日の身体活動量を増やすこと

体育学習等の改善・充実



主体的・対話的で深い学びの推進



運動会の入場



目標の明確化（長距離走）

体力向上早見表



投げ方の研究

運動・スポーツの推進



部活動の推進：校内での表彰、全国大会出場（走高跳）



元プロ野球選手に生き方を学ぶ
※ 絵は生徒作品



給水ボランティア



パラリンピアンとの交流

生活・運動習慣の確立



元気に登校



昼休みの運動遊び



メンタルトレーニング講座



家庭科の授業



スポーツと食事の授業（特別活動）

意識向上と態度の育成



オリ・パラルームの設置



給食だより



ほけんだより



校長室だより



保健委員会掲示



ポスター

平成 28・29・30 年度 東京都教育委員会スーパーアクティブスクール報告概要

「体力を高め自らの生活を豊かにする活力ある生徒の育成」

生徒像と体力的な課題

【目指す生徒像】
「磨く」自己のよさを知り努力
「挑む」新たなこと等に挑戦
「思いやる」自他を大切にする

【体力的な課題】

- ・運動・スポーツを好んで行うこと
- ・「持久力」「投力」「筋力」の向上
- ・基本的な生活習慣と食習慣の確立
- ・積極的な家での手伝いや社会貢献
- ・一日の身体活動量を増やすこと

体力向上の推進

【目標とする視点】
・豊かな生活を送る活力ある生徒を育成する。
・体力調査結果を全国平均まで引き上げる。

【推進の方向性】
学校が拠点となり、家庭や地域と連携して、4つの視点を柱に具体的な取組を推進する。

- 1 体育学習等の改善・充実
- 2 運動・スポーツの推進
- 3 生活・運動習慣の確立
- 4 意識向上と態度の育成



生徒や保護者

【生徒の実態】
・挨拶や礼儀等が良い生徒が多い
・進んで運動する生徒とそうでない生徒の二極化傾向
・運動遊び等の時間が少ない
・肥満傾向の生徒が多い
(平成 28 年度 1 年男子 14.5%)

【保護者等の思い】
・健康や学力向上を優先の傾向
・部活動等より高いレベルを活躍

4つの柱（重点項目）

主な取組

取組の期待

体育学習等の改善・充実

- ・調査分析と授業の改善・充実
- ・体力への関心と体力の理解
- ・学校行事等の改善・充実
- ・小中一貫の視点の教育研究 など

- ・運動・スポーツへの関心 80%以上
- ・体力向上の実感 80%以上
- ・体育学習や運動会等への積極的な参加 90%以上

運動・スポーツの推進

- ・部活動の推進
- ・昼休みを使った運動遊び
- ・オリンピック・パラリンピック教育の推進
- ・関係機関等との連携 など

- ・リーダーの育成
(部活動や生徒会活動)
- ・部活動に積極的に参加 90%以上
- ・運動・スポーツへの関心 80%以上

生活・運動習慣の確立

- ・挨拶、礼儀・マナーの推進
- ・早寝・早起き・朝ごはんの推進
- ・運動や手伝い等の推進
- ・健康とスポーツに関する知識の習得 など

- ・しっかり挨拶 90%以上
- ・早寝・早起き・朝ごはん 80%以上
- ・一日 60 分以上の運動 60%以上

意識向上と態度の育成

- ・部活動や地域スポーツの振興
- ・積極的な行動の推進
- ・社会貢献活動の推進
- ・生徒会 SNS ルールの徹底 など

- ・生活満足 80%以上
- ・人のためになる 80%以上
- ・スマホ等を控え 70%以上
- ・自己肯定感 75%以上

裏面参照

【成果】次の結果は、総合的な取組の成果であると分析している。
生活改善：挨拶、学習や行事の取組、自己肯定感など活力ある生活態度の改善・充実
体力向上：男女共に全国平均を上回るとともに、体力やスポーツへの関心が向上

平成 31 年 1 月 23 日
足立区立第九中学校

取組の成果 ①：生活状況や意識について

【生徒による自己診断】

調査結果（4 件法で調査肯し、定的な回答の割合）

平成 29 年 12 月 10 日実施

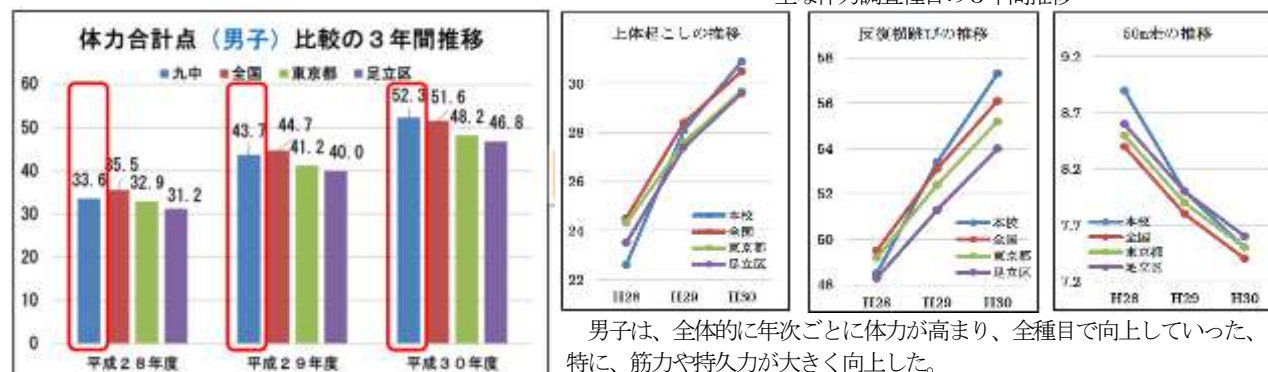
項 目	全体	1 年	2 年	3 年
あなたは、学校生活に満足していますか。	89.4	90.0	83.3	94.8
あなたは、挨拶はしっかりできていますか。	95.2	95.6	92.5	97.6
あなたは、学校での学習に努力していますか。	87.1	83.8	81.8	95.8
あなたは、運動会では頑張りましたか。	97.0	97.5	94.9	99.4
あなたは、文化祭では頑張りましたか。	97.2	96.9	97.7	98.9
あなたは、部活動に積極的に参加しましたか。	91.6	94.3	87.6	93.1
あなたは、体力が高まってきたと思いますか。	85.9	82.2	85.5	89.7
あなたは、運動やスポーツに関心をもちましたか。	82.7	77.2	81.0	89.5
あなたは、家庭学習を 1 時間以上やっていますか。	62.7	53.4	53.5	80.5
あなたは、スマートフォン等を控えめにしていますか。	47.2	40.1	42.1	57.1
あなたは、人のためになることをしましたか。	86.4	80.9	82.1	96.0
あなたは、自分には良いところがあると思いますか。	73.8	65.6	69.7	85.6

取組の成果 ②：体力（体力調査結果の推移）

【3年間の体力の推移（全国等との比較から）】

◇ 男子

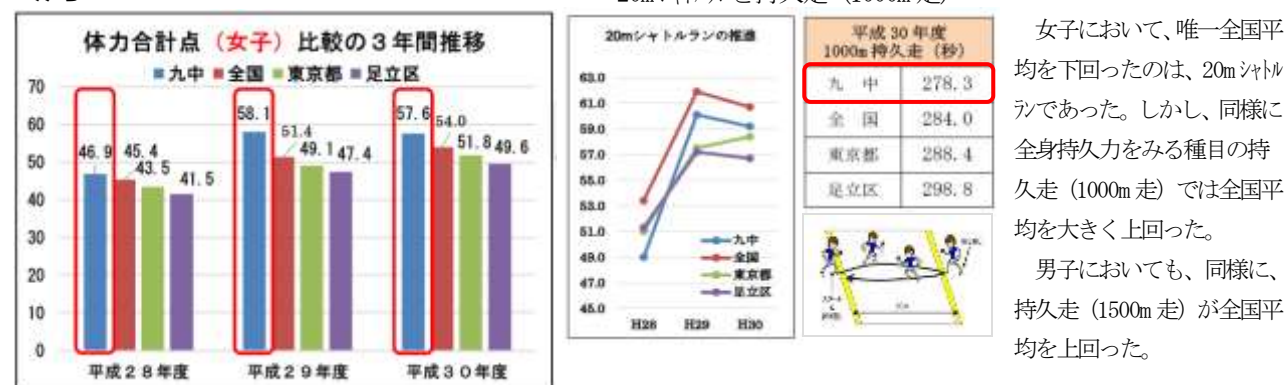
主な体力調査種目の 3 年間推移



◇ 男子は、3 年間かけて各種目の数値を高めていき、第 3 学年では体力合計点が全国平均を上回った。

○ 女子

20m シャトルランと持久走（1000m 走）



○ 女子は、3 年間連続で全国平均を上回った。特に、第 1 学年から第 2 学年にかけて大きく向上した。