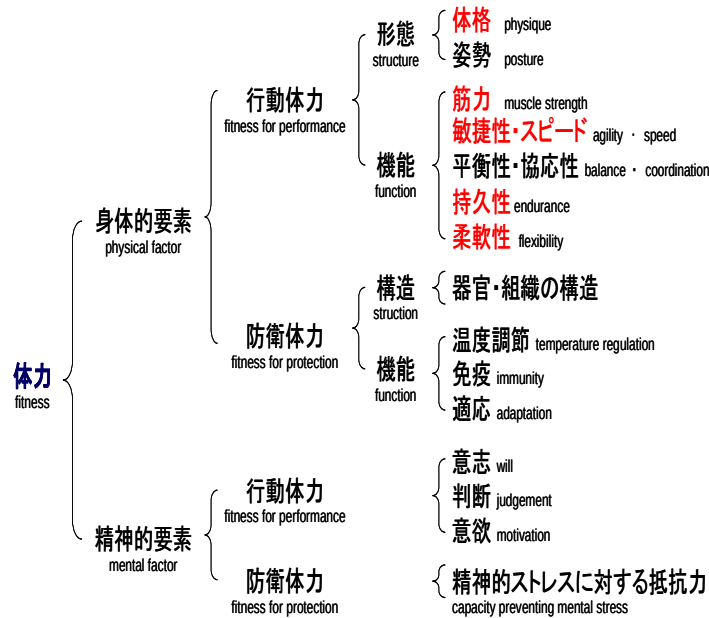


体力は、学力・豊かな心にも影響

「**体力**は活動の源であり、**健康の維持**のほか、**意欲**や**気力**の充実に大きくかかわっており、**人間の発達・成長を支える**基本的な要素である。」(平成14年9月30日 中央教育審議会答申より抜粋)

体力の構造



出典：猪飼道夫「運動生理学入門」杏林書院1969年

心身の健康の保持増進には正しい生活リズムがとても重要です。健康の3要素といわれている「**食事**」「**運動**」「**睡眠**」を大切にし、**生活・運動習慣**を確立させましょう。

朝

- ◇ 早起き、挨拶をしましょう。
- ◇ 朝食をきちんと食べましょう。
- ◇ 朝の光を浴びましょう。

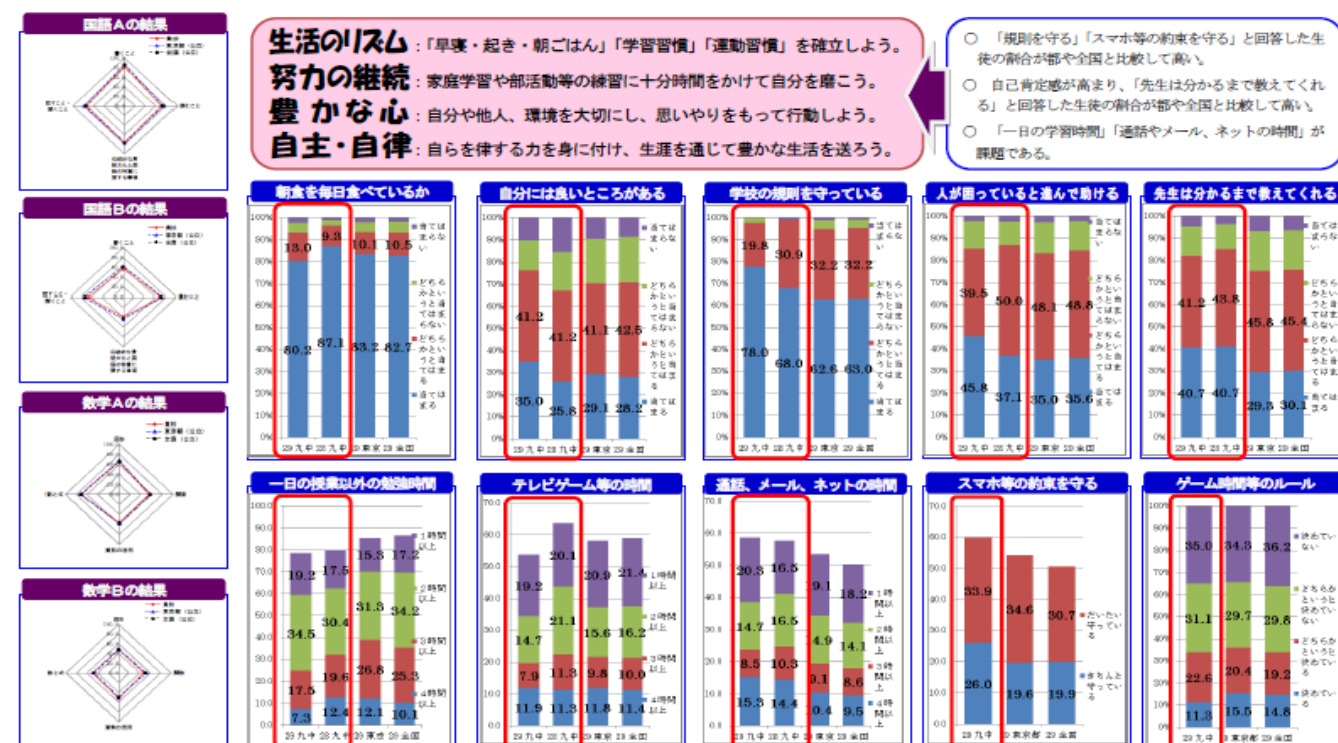
昼

- ◇ 挨拶、整理整頓、進んで行動しよう。
- ◇ 学習、行事、部活動等に燃えよう。
- ◇ 給食を楽しく残さず食べよう。
- ◇ 手伝いやボランティアをしよう。

夜

- ◇ 夕食時間を決めて食べよう。
- ◇ 家庭学習、落ち着く時間をつくろう。
- ◇ 電気を消して早く寝よう。

啓発リーフレット【学力、体力、豊かな心】



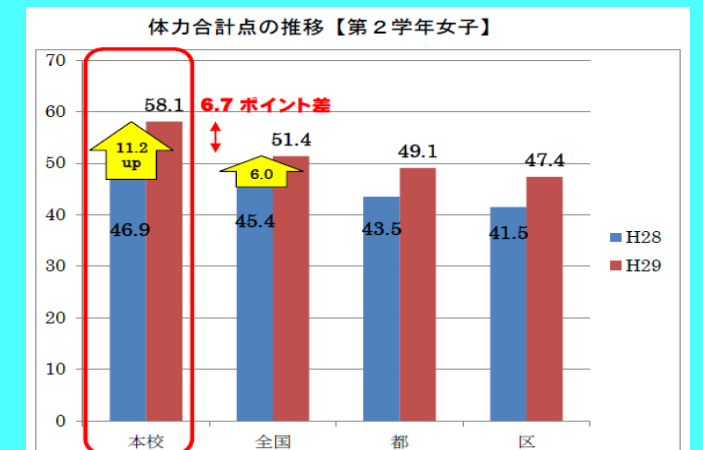
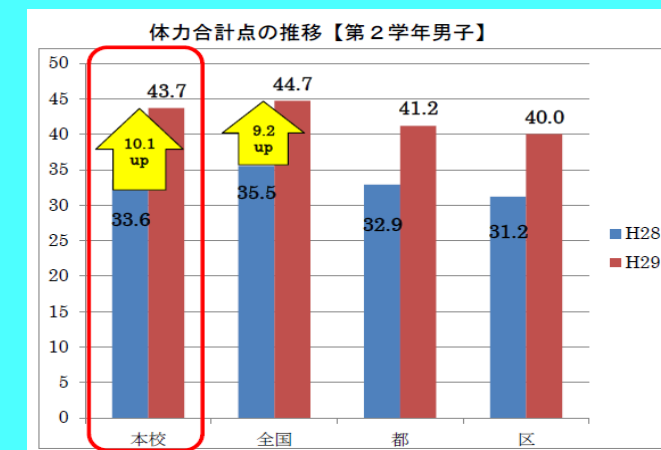
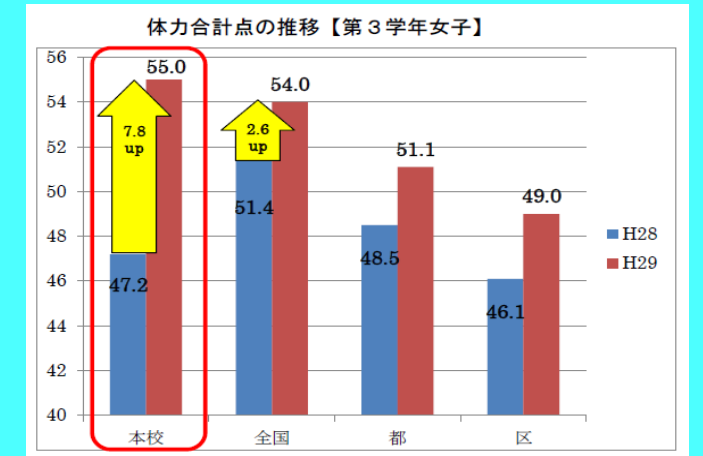
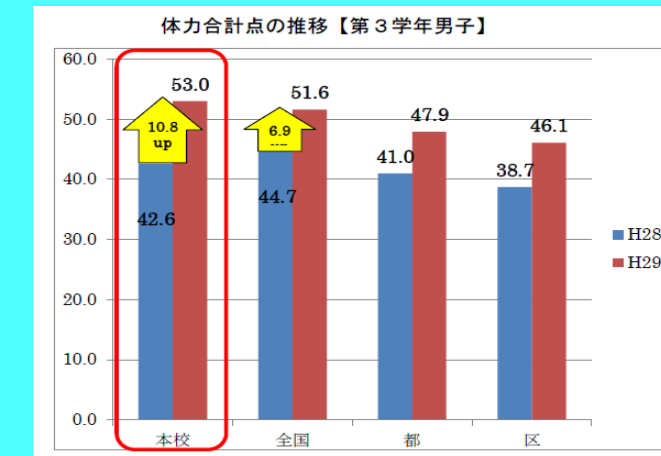
東京都教育委員会スーパーアクティブスクール中間報告

平成30年1月15日

活力ある生徒の育成

足立区立第九中学校
S A S 推進委員会

本校の行動指針である「磨く」「挑む」「思いやる」のもと、体育学習を中心に、学校行事や部活動等において、活力ある生活を意識した結果、次のような体力向上の成果がみられました。



4つの視点で授業や日常生活の質の高まりを大切にする取組の充実

体育学習等の改善・充実

- 調査結果の分析
持久力と投力を中心に体力向上の取組強化
- 体育学習の改善・充実
目標の明確化と自己肯定感を高める指導の充実
- 行事等の改善・充実
生徒の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態把握と授業研究

運動・スポーツの推進

- 部活動の推進
全員部活動の推進と生徒による自己評価など
- 関係機関等との連携
トップアスリートとの交流や関係団体との連携
- スポーツの価値
スポーツ・運動遊び体験やボランティアの推進
- 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、元気な挨拶等の推進
- 食育の推進
心身の健康を考えた授業と給食時間の充実
- 運動習慣づくり
部活動や地域の運動クラブ、自主トレ等の推進
- 健康教育の充実
家庭との連携や小中一貫教育の視点での取組

意識向上と態度の育成

- 体力の理解
授業の充実と便りやリーフレットによる啓発
- 積極的な行動の推進
家族や社会の一員としての行動、手伝いの推進
- 豊かな生活の推進
スマホ等をひかえる、人間関係づくり等の推進
- スポーツとの関わりの推進
「する」「みる」「支える」「調べる」の推進

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

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**（自他を大切にすること）」

【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」「握力」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



生徒や保護者について

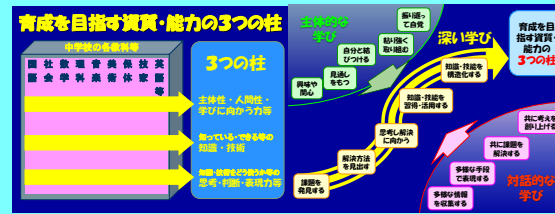
【生徒の実態】

- ・ 全体として、挨拶がしっかりでき、礼儀やマナーが良い。
- ・ 「持久走」「投力」「握力」が平均的に低い。
- ・ 肥満傾向の生徒が多い（特に第1学年男子14.5%）。
- ・ 進んで運動する生徒とそうでない生徒の二極化である。
- ・ ゲームやスマホ等に時間を使い、運動遊びが少ない。

【保護者等の思い】

- ・ 健康であれば学力向上を優先に考える傾向がある。
- ・ 部活動などより高いレベルで活躍してほしいと願う保護者や地域住民も多い。

体育学習等の改善・充実



育成を目指す力と
主体的・対話的で深い学び



目標の明確化（長距離走）

学年	1	2	3	4	5	6	計
男子	14.5	13.2	12.8	11.5	10.8	9.5	12.1
女子	12.5	11.8	11.2	10.5	9.8	8.5	10.8
全国平均	13.5	12.5	12.0	11.0	10.2	9.0	11.5

体力向上早見表



投げ方の研究

運動・スポーツの推進



運動会の入場



部活動の推進
校内での表彰、全国大会出場（走高跳）



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



家庭科での食育



スポーツと食事の授業

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