

令和6年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践報告書

1	実践校名	遠野市立遠野東中学校
2	実践名	誰でも運動に親しめる学校づくり
3	実施対象者	全校生徒
4	目標	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日60分以上の運動をする生徒を増やすこと ・自分の体力や健康に関心を持つ生徒を増やすこと
5	実践内容	ア (①・②) 学校保健委員会（資料1） 学校保健委員会に「60（ロクマル）プラスプロジェクト」の項目を設定し、生徒の実態共有や意見交換を行い、学校医など有識者からの助言を広く周知している。 養護教諭との連携（資料2） 養護教諭による定期的な保健だよりを活用し、健康・安全に関する情報を周知している。 家庭科教諭および栄養教諭による食に関する授業 学区内の小中学校で、食指導を家庭科教諭や栄養教諭を中心に行っている。主に成長期に必要な鉄分、カルシウムについての学習を通し、食についての知識を身に付けさせている。
		イ (③・④) 部活動合同トレーニング（資料3） 生徒自身の自主的な活動として、長期休業中の朝の時間帯に、それぞれの部活動が集合し、持久走を行い、体力向上に努めている。 保健体育授業の改善（資料4） 毎時間、ウォーミングアップとして原則1kmのランニングを行っている。授業内では、運動が苦手な生徒や特別な支援を要する生徒に対して時間や強度を調整したり、運動そのものの特性に触れることができるように、講師の先生を招いたりするなどの工夫をしている。また、グループ毎に体操を行う際、体づくり運動領域の学習や保健指導等を生かしたり授業の内容や身体状況に応じて工夫できるようにしたりしている。 リズムチャレンジ・カード（資料5） 規則正しい生活を整えるために、保健委員会の活動として、運動、食事、睡眠の3つについて自分で目標を設定し、チェックしている。また、その結果を集計し学級内で共有し改善を図っている。
		ウ (⑤) 「体づくり運動」の授業の内容を活用したメニューシート（資料6） 生涯にわたって自他の健康を保持増進していく資質・能力の育成に向け、自己のライフスタイルや体力の程度に応じた運動計画や実践を行っている。また、ICTを活用し、作成した運動例の共有を図り、他者が作成したメニューシートの内容を交流し、自分の計画の検討や修正に生かすことができる。
6	成果	①1、2年生において平均60分以上運動する生徒が増え、1日の平均運動時間が10分以上増えた。朝にランニングをしたり昼休みに体育館やグラウンドで体を動かしたり、休日に運動したりする生徒が増えたことによるもので、運動に対する意欲の向上が感じられる。 ②2年男子においては全ての項目で全国平均を越え、50m走や20mシャトルランといった走運動が大きく向上した。また全ての学年においても数値の向上が見られた。 ③食事、睡眠については1学期当初から「よくできた」と答える生徒の割合が高いことがわかった。組織的・継続的に指導を行ってきたことで、一定程度良い習慣が身についた姿であると捉えている。
7	課題	①身体測定から女子生徒の肥満の割合の高さが目立った。スクールバスや保護者の送迎による通学により運動機会が少ないのが現状である。特に文化部の生徒は学校生活だけで運動時間を確保することが難しい。 ②女子生徒において新体力テストの項目が県・全国平均を下回っている項目が多い。 ③3年生の部活動引退後の運動時間の低下が目立った。
8	今後の予定	男女別に集計した際に、女子生徒の運動時間や肥満の割合に課題が残った。やらされる運動ではなく、生徒が自らの心身の状況に気づき、何が必要なかを考え実践する生徒の育成を目指し、一部の指導者だけではなく、学校全体で取り組むことで体力向上及び健康の保持増進の更なる意識の向上を目指したい。具体的には、授業改善だけでなく、諸調査の結果を活用し実態を把握しながら実践をしていきたい。

資料1

【学校保健会における意見交換】



資料3

【部活動合同トレーニング】



資料2

【養護教諭との連携（保健だよりへの掲載による働きかけ）】



大成功で幕を閉じた文化祭。先生は初めての東中の文化祭でしたが、合唱も劇も、各学年・学級の色がでていて、素晴らしい仕上がりでした。全校で作上げたモザイクアートには、感動しました。中文祭では吹奏楽部の合同演奏から始まり、3年生の力強いソーランと歌声、全校合唱…。「東中魂」を感じる期間でした。

その熱が冷めるように、めっきり寒くなりましたが、体調は崩していませんか？感染症が流行する時期になってきたので、規則正しい生活や石けん手洗い・手指消毒、換気や保湿を心がけましょう。また、体を冷やさないよう、衣服の調整も意識しましょう。



11 姿勢が悪いとどうなる？ 姿勢が悪いと体にも悪い影響があります。

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。

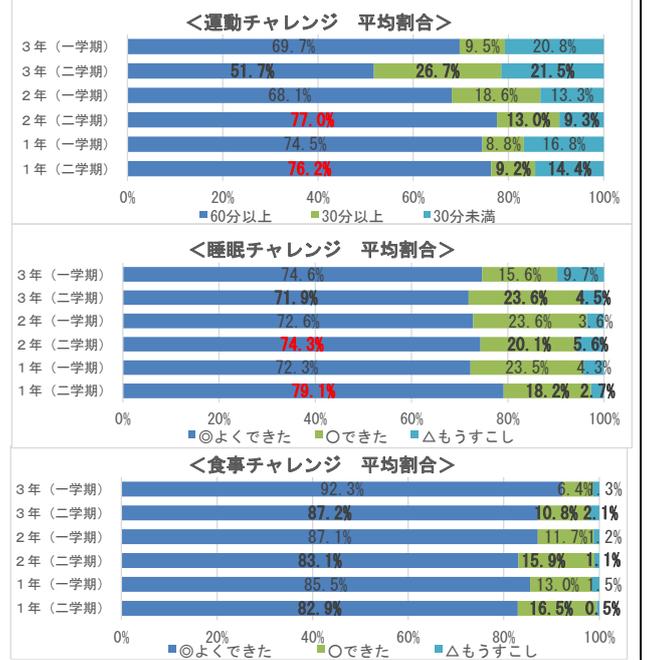
太りやすくなる
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。

疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

集中力が落ちる
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くやすいので集中力が低下します。

二学期の生活リズムチェック結果

9月2日～13日に保健委員会の取組で行った生活リズムチェックの結果を学年ごとにまとめました。赤字になっているところは、一学期よりも結果が良かった項目です。一学期と比べると、運動は3年生が部活を引退した影響もあり、60分以上の割合がかなり減少していました。睡眠についても、3年生は実力テストの期間ということもあってせいか◎が減少しています。チェック期間だけでなく、普段から運動・睡眠・食事のバランスを意識して生活しましょう。



資料4-1

【体育授業における講師の活用】



資料4-2

【体育授業のウォーミングアップ】





二学期生活リズムチャレンジカード <保健委員会>

2年 A組 番 名前

夏休みが終わり、規則正しい生活を整えるために生活リズムチャレンジ（生活リズム点検）を行います。「運動」「食事」「睡眠」の3点についてチェックします。下の説明を読んで、自分の目標を設定し取り組んでください。

<運動チャレンジ>

運動時間の目標を決めて取り組みましょう。1日に60分以上は運動しましょう。運動時間とは、徒歩や自転車での登下校、体育、夏休み時間の体を動かす遊び、ウォーキング、ランニング、運動部の部活等です。

<睡眠チャレンジ>

毎日ぐっすり睡眠できていますか？1つ選んで挑戦しよう。

①寝る時刻の目標 時 分
(最低午後11時までには寝る)

②起きる時刻の目標 06 時 30 分
(最低午前6時半までには起きる)

③睡眠時間の目標 時間 分
(最低7時間以上を寝る)

<食事チャレンジ>

毎日しっかり食べていますか？1つ選んで挑戦しよう。

①よくかんで食べる
(目安は一口20回です)

②朝食をしっかりと食べる

③栄養のバランスを考えて食べる

①～③の中から一つ選んで取り組みます。

わたしが選んだ番号は、

③ 番

(設定時間は必ず記入)

月日	9/2 (月)	9/3 (火)	9/4 (水)	9/5 (木)	9/6 (金)	9/10 (火)	9/11 (水)	9/12 (木)	9/13 (金)
毎日の運動時間を書き込みましょう。									
運動	120分	75分	120分	120分	60分	30分	75分	60分	65分
自分が選んだ番号について よくてきた◎ できた○ もう少し△									
食事	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
睡眠	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
全体の振り返り	1日を除けば、運動も食事も睡眠もできたので良かったです。チャレンジ期間が終了しても続けるようにします。								

資料6

【「体づくり運動」の学習における運動計画立案や実践の様子】

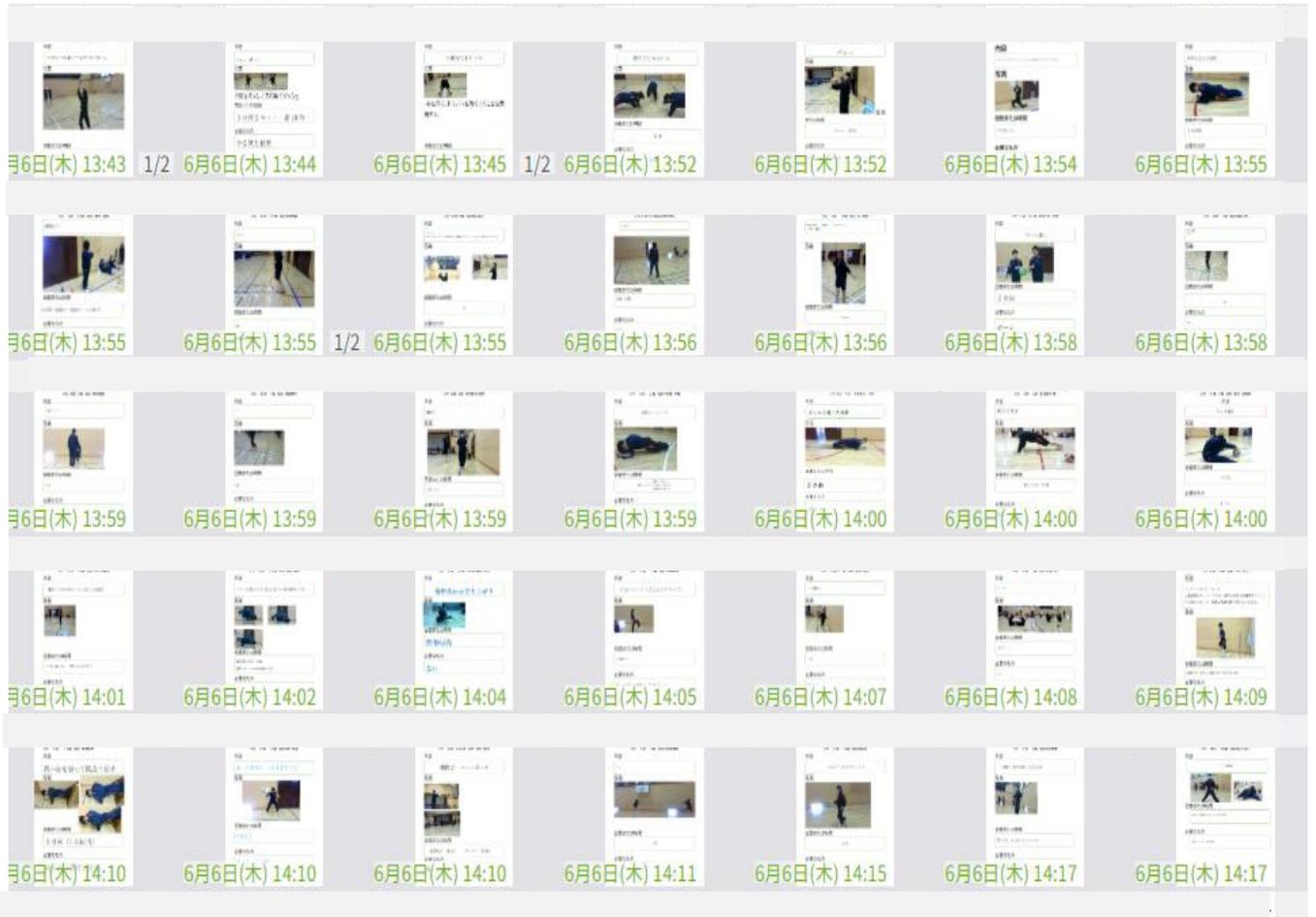
← 調査結果や資料を活用して、自己の課題を把握したり運動計画の立案に役立てたりできるように掲示した。



↓ 自己のライフスタイルに応じた運動の実践に取り組んでいる様子



↓ ICTを活用して個々が作成した運動例の共有を図り、自己の計画の修正に役立てられるようにした。



↓個人が作成した運動計画の具体例

体づくり運動(メニューシート)

柔らかさ 巧みな動き 力強い動き 持続する能力

2年 B組 1番 名前

内容

プランクや腕立て伏せで自分に足りない腕の筋肉をつける。

写真



回数または時間

回数(腕立て伏せ)…50回

時間(プランク)…30秒(REST10秒)

体づくり運動(メニューシート)

柔らかさ 巧みな動き 力強い動き 持続する能力

3年 B組 17番 名前 鳥屋部光希

内容

もも、ふくらはぎ、足首のストレッチ
体をねじるストレッチ

写真



回数または時間

左右それぞれ15秒ずつ