

# 葛巻町立葛巻中学校



## 令和5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  | 葛巻町立葛巻中学校 ※葛巻町立葛巻小学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |
| 2 実践名   | 自分の体力を知り、じょうぶな体をつくろう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |
| 3 実施対象者 | 中学生52名（1年生23名 2年生11名 3年生18名）※葛巻小学校全校児童も参加                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
| 4 目 標   | 毎日の計測から、自分の体力について考える。<br>よりよい生活習慣の確立を目指し、自分が普段できる体力向上取り組みを考え実践する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |
| 5 実践内容  | 実践内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 該当する<br>推薦基準 |
|         | （1）小学校・中学校連携、体力向上取り組み①【添付資料1】<br>「毎日の自分の歩数を知り、自分の体力について考えよう」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | イ<br>ウ       |
|         | （2）小学校・中学校連携「くずまきキャンパス」体力向上取り組み②<br>「小中学校で、連携・継続したサーキットトレーニングの作成と実施」<br>小学校、中学校の体育・保健体育の授業ウォーミングアップとして、共通の項目を取り入れ、9年間を通して基礎的な運動能力を養う。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | イ            |
|         | （3）中学校体力向上取り組み【添付資料2】<br>「学校裁量での体力向上取り組み」の工夫<br>① 月曜日「まきまきタイム」学校裁量を設定<br>② 県体協で作成している「べっこトレ」への挑戦<br>③ 県振興課による体力向上プログラムの実施（葛巻町全校派遣事業）<br>④ 中学校における小学校の先生への授業参観提供                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ア<br>イ       |
|         | （4）よりよい生活習慣の確立を目指した取り組み<br>「葛巻町小中学校での食事・栄養に関する取り組み」<br>町の全学校で、学校保健会及び栄養教諭等が連携し、「食に関する指導」の時間を設定し取り組む。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ア<br>ウ       |
| 6 成 果   | （1）「毎日の自分の歩数を知り、自分の体力について考えよう」<br>・歩数計で、自分の歩数を毎日確認することにより、朝や休み時間などに運動や動いて遊ぶ子どもたちが増えた。<br>・歩こう、動こうとするなど、運動に対する子どもたちの意識の向上が見られ、生活の中に運動習慣を位置付けるよさについて感じるようになった。<br>・子どもたち同士で競い合ったり、アドバイスし合ったりするなど協働的な活動が増えた。<br>（2）「小中学校で、連携・継続したサーキットトレーニングの作成と実施」<br>・9年間を通した、基礎的な運動「くずまきサーキット」を取り入れようという意識ができた。<br>・中学校では全学年共通で行っていたが、小学校でも各学級の体育で取り入れようとする意識が見られた。<br>（3）「学校裁量での体力向上取り組み」の工夫<br>・時間を設定することで、全校で体力向上に取り組む機会を設けることができた。また、日常生活の中に運動習慣を位置付ける大切さも感じることもできた。<br>・オンラインやYOUTUBEを使用するなど、工夫した取り組みができた。<br>・自己の体力に合わせて、運動に楽しく親しむことができた。<br>・全教職員もともに参加し、実施することができた。<br>・小学校の先生方にも一緒に積極的参加していただき、「体づくり運動」について学び、小学校でも「やってみたい」という声も聞かれた。<br>（4）「葛巻町小中学校での食事・栄養に関する取り組み」<br>・標準体重から、自分に必要なカロリーを計算し、実際に白米を食べている量と比較し、実生活に結び付けることができた。<br>・朝食の役割を学ぶとともに、バランスの良いメニューを考えることができた。また、朝食を正しく取ることから生活習慣を整えようとする態度を育てる。<br>・よりよい生活習慣の確立のために必要な栄養と献立作成のポイントを学び、実際の献立作成をすることができた。 |              |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 課 題   | <p>(1)「毎日の自分の歩数を知り、自分の体力について考えよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動期間以外の継続が難しかった（小学校）</li> <li>・小中連携により、連絡調整に苦労した。</li> <li>・個人の集計や全体の結果など、見える形で工夫することが必要。</li> <li>・家庭の協力を得ながら、体力向上活動を実施すること。</li> </ul> <p>(2)「小中学校で、連携・継続したサーキットトレーニングの作成と実施」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校は専科ではないため、学級で差が出てしまった。</li> <li>・運動のよさやポイントをしっかりと把握し、共有しながら進めることが大切である。</li> <li>・発達段階での工夫が必要。</li> </ul> <p>(3)「学校裁量での体力向上取り組み」の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・月1回以上の実施を目指していたが、行事等の関係で設定できない時があった。</li> <li>・遠方のため講師派遣は、難しい面もある。</li> </ul> <p>(4)「葛巻町小中学校での食事・栄養に関する取り組み」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よりよい生活習慣の確立を目指した家庭の協力体制の構築「保健だより」等での詳しいお知らせや実践が必要</li> <li>・肥満防止等に向けた、体力向上との連携</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8 今後の予定 | <p>(1)「毎日の自分の歩数を知り、自分の体力について考えよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3学期に小中学校の子どもたち全体に、日常生活と「自分の体力について考える」機会、アンケートの実施。</li> <li>・3学期に小中学校の保護者に、日常生活と「お子様の体力について考える」機会、アンケートの実施。</li> <li>・アンケート結果を検証し、くずまきキャンパス（小中連携事業）の反省で小学校、中学校のレポートを作成予定。その後、県へ報告予定。</li> <li>・次年度も小中連携し継続して、自分の体を知る機会を設ける。</li> <li>・9年間の体の成長を本人、保護者、学校が考える機会を設ける。</li> <li>・タブレットを活用した日常的な活動を目指す。</li> </ul> <p>(2)「小中学校で、連携・継続したサーキットトレーニングの作成と実施」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・9年間を通して、基礎的な運動を継続する。</li> <li>・発達段階に合わせた運動を工夫する。</li> <li>・全教職員が、積極的に取り入れられるよう啓発する。</li> </ul> <p>(3)「学校裁量での体力向上取り組み」の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間を設定し、継続する。</li> <li>・「べっこトレ」の継続や講師派遣など工夫した取り組みを目指す。</li> <li>・全員が楽しんで参加できる体力向上活動の計画や自分の体についてふり返ることができるよう ICT の活用。</li> <li>・子どもたちの主体性を生かした機会や取り組みを立案。</li> </ul> <p>(4)「葛巻町小中学校での食事・栄養に関する取り組み」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力向上の振り返りの際、食生活や栄養面までに配慮する。</li> <li>・家庭での振り返りを行う。</li> </ul> <p>(5) その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・町小中学校での共有。単年度の実践で終わらないよう継続した取り組みの計画および組織作り。次年度のそれぞれの連携授業への課題とし、実践に結びつける。</li> </ul> |

自分の体力を知り、じょうぶな体をつくろう

- 【1年間のふりかえり】

**自分の体のために、できること**

| 年 | 番 | 名 前 |
|---|---|-----|
|---|---|-----|

いまいまチャレンジ

※ 1日の歩数を記録しましょう。

※ 取組→ よくできた：◎ できた：○ あまりできなかった：△

| 第1クール 中学校 7月3日～7日 |      |      |      | 1日の目標 |      | 歩 |   |
|-------------------|------|------|------|-------|------|---|---|
| 日にち               | 7月3日 | 7月4日 | 7月5日 | 7月6日  | 7月7日 |   |   |
| 曜日                | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日  |   |   |
| 歩数                |      | 歩    | 歩    | 歩     | 歩    |   | 歩 |
| 取組(◎○△)           |      |      |      |       |      |   |   |

第1クールのふりかえり

|  |
|--|
|  |
|--|

じょうぶな体をつくるために自分ができること

|  |
|--|
|  |
|--|

| 第2クール 中学校 10月16日～20日 |        |        |        | 1日の目標  |        | 歩 |  |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---|--|
| 日にち                  | 10月16日 | 10月17日 | 10月18日 | 10月19日 | 10月20日 |   |  |
| 曜日                   | 月曜日    | 火曜日    | 水曜日    | 木曜日    | 金曜日    |   |  |
| 歩数                   | 歩      | 歩      | 歩      | 歩      | 歩      |   |  |
| 取組 (◎○△)             |        |        |        |        |        |   |  |

第2クールのふりかえり

|  |
|--|
|  |
|  |

じょうぶな体をつくるために自分ができること

|  |
|--|
|  |
|--|

| 第3クール 中学校 11月27日～12月1日 |        |        |        | 1日の目標  |       | 歩 |   |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---|---|
| 日にち                    | 11月27日 | 11月28日 | 11月29日 | 11月30日 | 12月1日 |   |   |
| 曜日                     | 月曜日    | 火曜日    | 水曜日    | 木曜日    | 金曜日   |   |   |
| 歩数                     |        | 歩      | 歩      | 歩      | 歩     |   | 歩 |
| 取組 (◎○△)               |        |        |        |        |       |   |   |

### 第3クールのふりかえり

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

しょうぶな体をつくるために自分ができること

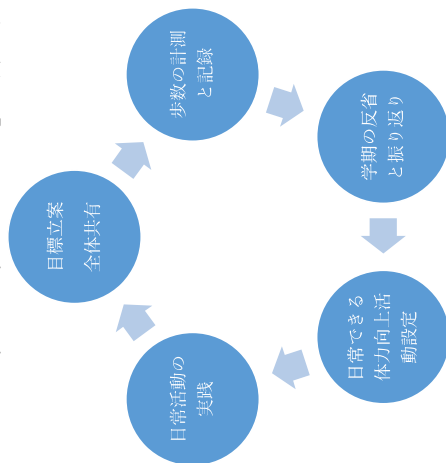
|  |
|--|
|  |
|--|

【添付資料1】

- |    | 期 日 | 令 5 年 6 月 8 日 (木)           | 令 5 年 度 くずまきキャンパス「体力向上班」企画検討会議 |
|----|-----|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. | 時 間 | 1 6 : 0 0 ~                 |                                |
| 2. | 場 所 | 葛巻町立葛巻小学校                   |                                |
| 3. | 参加者 | 体力向上班部長：佐藤（葛巻中）、副部长：藤原（葛巻小） |                                |
| 4. | 内 容 | くずまきキャンパス体力向上取り組み           |                                |

(1) 60プラスプロジェクト 「いきいきチャレンジ」  
自分の体力を知り、じょうぶな体をつくろう

- ① ① 取り組み  
ア) 1週間の活動歩数を計測し、記録する。  
イ) 年間チャレンジカード・・・プリント・タプレット  
ウ) 記録ことの裏容を確認する。  
エ) 記録から、自分の体力について考える。  
オ) 自分が進段できる体力向上に取り組みを考え、実践する。



- ② 方法
- (教育事務所より歩数計の借用 OK)
- ア) 朝登校したら、教室で歩数計の装着
- イ) 1日の歩数を計測する。
- ウ) 帰りの会に集計。チャレンジカード (プリント・タブレットに記入)
- エ) 教室で歩数計の回収。
- ③ 期間
- | 第1クール | 中学校                                          | 7月3日～7日 (全校一斉)                  |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------------|
|       | 小学校 <td>7月10日～21日 (1, 2, 3年) (4, 5, 6年)</td> | 7月10日～21日 (1, 2, 3年) (4, 5, 6年) |
| 第2クール | 中学校                                          | 11月27日～1日 (全校一斉)                |
|       | 小学校                                          | 12月4日～15日 (1, 2, 3年) (4, 5, 6年) |
- 個人総括・・・(2学期中) 学校ごと総括・・・(2学期中) キャンパス総括

6. その他

- ① 保護者に取り組みについての趣旨、内容の通知
- ② 本人、家庭の振り返り
  - 体力向上のために自分ができること
  - 体力向上のために仮定できること
- ③ 県教委への実践報告（自主）
- ④ 取り組み状況の記録（データ・写真）