

体力向上の取組を組織的に推進しましょう

本年度、群馬県教育委員会では「ぐんまの子どもの体力向上推進事業」を実施しています。各学校では、自校の体力向上プランを作成し、家庭や地域と連携して、年間を通して児童生徒の体力向上に向けた総合的な取組を進めています。

西部管内の2つのモデル校の取組を参考にして、体力向上の取組の充実を図りましょう。



< 藤岡市立神流小学校の実践 >

◇ 体力向上プロジェクトチームによる組織的な取組の推進

管理職、体育主任、各学年の体育部員、養護教諭で体力向上プロジェクトチームを構成し、運動好きな児童の育成や生活習慣の改善について、全職員で共通理解を図りながら取組を進めています。

◇ 家庭・地域と連携した拡大学校保健委員会の開催

「一日の パワーの源 朝ご飯」など、保健委員の児童が、保護者と一緒に詠んだ『健やか川柳』を寸劇で表現し、参加した5・6年児童と保護者に、睡眠、栄養、運動にかかわる本校の課題を示しました。そして、「睡眠博士（学校医）」「栄養博士（栄養士）」「運動博士（元オリンピック水泳選手）」から助言をいただきながら、生活習慣の改善等について親子で考え、今後取り組んでいく具体策を明らかにすることができました。

2学期には、全校児童、保護者、地域の方が健康づくりについて一緒に考える拡大学校保健委員会を計画しています。



拡大学校保健委員会の様子

◇ 地域人材を活用した体力テストの実施

地域の体育協会の委員さん7名には実施方法の補足説明を、ボランティアの保護者7名には測定・記録の補助などをお願いしました。児童は、体力テストの各種目に集中し、記録の向上を目指して意欲的に取り組むことができました。



< 高崎市立南八幡中学校の実践 >

◇ 生徒が主体的に取り組む保健体育の授業改善

体力テスト等で明らかになった課題を踏まえ、基礎体力の向上を図る運動や、各単元の運動の特性を踏まえた補強運動を授業に取り入れて、体力向上を図っています。運動のメニューに生徒の意見を反映させたり、生徒が自分の課題解決に向けてメニューを選択させたりすることにより、生徒が主体的に体力向上に取り組む姿が見られるようになりました。



授業における補強運動の様子

◇ 高崎商科大学との連携による体力づくりの推進

- 陸上部、剣道部等の生徒が、大学生と交流しています。生徒は専門的な知識や技能を習得できるとともに、大学生が練習相手となることで充実した部活動の時間を生み出すことができています。
- 本校では、保健委員会の生徒が、文化祭において、大学教授の指導を受けながら健康づくりに関する発表を行っています。昨年度は「正しい姿勢と健康」について発表し、本年度は「噛む力と体力」について発表する予定です。大学教授の指導を受けることで発表の内容が深まり、本校の健康課題の解決に役立っています。
- 夏休み中の1ヶ月間、約30名の生徒が大学のグラウンドで駅伝の練習を行いました。芝のグラウンドは足や膝への負担が少なく、けがの防止にもなりました。来年度以降、大学の先生や陸上部の大学生から継続的に指導を受け、駅伝大会に向けて走力アップを図ることも検討しています。