

3 教育活動全体での取組

(1) 学校生活における工夫・改善(例)

始業前	<ul style="list-style-type: none"> ① 自力登下校を推進する。(車での送迎に頼らない) ② 登校後に外遊び(一輪車・竹馬・鉄棒・登り棒)やランニングを推奨する。 ③ 全校放送でストレッチ等の1分間運動を行う。
朝の会等	<ul style="list-style-type: none"> ① 音楽をかけて2分程度、柔軟体操やグーパー運動、マッスル運動を行う。
授業	<ul style="list-style-type: none"> ① 立腰指導(号令に「立腰(腰骨を立てましょう)や黙想」を入れる) ② 鉛筆の正しい握り方と書く姿勢を指導する。
体育の授業	<ul style="list-style-type: none"> ① コース化した運動場・体育館でサーキットトレーニングをする。 ② 集団行動(ハンドサイン・笛の合図)を徹底し、運動量を確保する。 ③ タオルを用い、投げる動き、綱引きなどの運動を行う。 ④ 水泳や長距離走の補講を行う。 ⑤ コーディネーショントレーニングを取り入れる。
業間	<ul style="list-style-type: none"> ① かけあし運動やパワーアップ体操、1130体操を行う。 ② 体カアップ集会、スポーツ集会等を行う。 ③ 固定遊具を使ったサーキット運動やラダートレーニングを行う。 ④ 握力コーナー(計測が手軽にでき、記録を書ける)を設置する。
昼食 給食	<ul style="list-style-type: none"> ① 牛乳パックをきちんとたたませる。 ② 食育、学級活動、保健学習との関連を図る。
昼休み	<ul style="list-style-type: none"> ① 雨天時以外も体育館が活用できるようにする。 ② 外遊びを推奨し、体力向上カードを利用した運動を実施する。 ③ LHRの時間にスポーツ活動を計画する。 ④ 毎週決まった日に学級または異学年集団で遊ばせる。 ⑤ 雨天時に「はりきり体育ノ介※1」「Mキッズエクササイズ」をTV放送する。
清掃	<ul style="list-style-type: none"> ① 雑巾を力強く縦に絞らせる。除草やほうきでたくさん掃かせる。
クラブ活動 部活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 異学年交流で他学年から動き方を学ぶ。 ② キャプテン会・部活動集会・合同トレーニングを実施する。 ③ 体幹トレーニングカードや体力番付(投げる、跳ぶ、走るなど)で競わせる。 ④ 新体カテスト結果を部顧問にも知らせる。
年間を通して	<ul style="list-style-type: none"> ① 秋・冬に二回目の体カテストを行う。 ② Mキッズエクササイズ・ラジオ体操をする。 ③ 縄跳び(縄跳び練習板の活用)、一輪車・竹馬等に取り組みさせる。 ④ 全員参加型のリレーを行う。 ⑤ 遊具で積極的に遊ばせる。 ⑥ 短縄・長縄大会、長距離走・時間走・駅伝大会、球技大会、歩こう会の実施

※1 「はりきり体育ノ介」とはNHKの教育番組で毎週水曜10:05~10:15に放送されている。(再放送木曜15:30~15:40)ホームページでも動画が閲覧できる。

① 朝の会での体操（真幸中学校区）

適切な運動習慣を身に付けるために、朝の会での体操（岡元小：朝のパワーアップ体操、真幸小：朝のさわやか体操、真幸中：朝のハピネス体操）に取り組んでいる。また、新体力テストの結果を受けて内容を検討し、掲示資料を作成している。子どもの自主的な活動として、放送による一斉の取組を実践している。

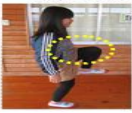
岡元小 朝のパワーアップ運動

平成27年度版

1 ももあげ（15回）

○ ももあげ運動で、ふとももの筋肉と股筋を鍛える運動


- ひざを胸に付けるようにゆっくりあげる。（5回）
- ひざを早くあげる。（10回）



2 手のふりこ運動（5回×5セット）

○ 立ち幅跳びの練習をしながら、足の裏の筋肉をきたえる運動


- かけ声をかけて足を肩幅に開いて腕を振り上げる。
- しゃがみながら、腕を後ろに引き、ジャンプする前の姿勢をつくる。
- 「さーん」のかけ声で手を高く振り上げながら伸びあがる。その時は、しっかりとつま先を伸ばす。



3 めざせ 床べた（10秒×2セット）

○ 前方への柔軟性を高める運動

- つま先をそろえて、息を吐きながら限界のところまで前かがみする。その時、ひざを曲げない。
- 限界地点から10秒数えるなかで、床を目指して手を伸ばす。



真幸小学校 朝のさわやか体操

① 「腕のぼし」

○ 手のひらをあわせて、かかとで地面を押します。



② 「前曲げ」

○ 息をはきながら、手、腕をブラブラさせ、曲がるころまで体を前に曲げます。



③ 「後ろそらし」

○ 足をかたはばに開き、ゆっくり息をはきながら、体を後ろにそらします。



④ 「ひざ曲げグーパー」

○ ひざを低く曲げ、その姿勢のまま手のグーパー運動を繰り返します。



真幸中学校 朝のハピネス体操

その1 「グーパー体操」

【方法とポイント】1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(交互にグーパーを繰り返す)×5セット
肩の高さに水平に手を伸ばし、パーの時は、手のひらを前方に見せる形を作る。



その2 「肩・腕のストレッチ」

【方法とポイント】体をねじらず、背筋を伸ばす。
ストレッチをする腕の、肘よりも上の部分を、逆の手で自分の体の方向に引き寄せる。
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(右手のストレッチ)
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(左手のストレッチ)



その3 「全身のストレッチ」

【方法とポイント】息を止めずにストレッチをする。
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(上方向へ)この時かかとも上げる。
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(前屈)伸ばせるところまで伸ばす。
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(後屈)安定したスタイルで伸ばす。



♪～音楽（BGM）

- 真幸中学校 朝のハピネス体操の時間です。（5秒）
- まずは、「グーパー運動」です。
 - 肩の高さで腕を伸ばし、交互にグーパーを繰り返しましょう。
 - パーの時は、手のひらを前方に見せる形をつくってください。
 - はじめ！（25秒）
- つぎに、「肩・腕のストレッチ」です。
 - 体をねじらず、背筋をしっかりと伸ばしましょう。
 - ひじを水平に高く上げ、逆の腕でしっかりと引き寄せてください。
 - はじめ！（30秒）
- つぎに、「全身のストレッチ」です。
 - まずは上方向です。しっかりかかとをあげてください。
 - ・はじめ！（15秒）
 - つぎに、前屈（ぜんくつ）です。
 - 伸ばせるところまで伸ばしましょう
 - ・はじめ！（15秒）
 - 最後に、後屈（こうくつ）です。
 - 呼吸を止めずに、安定したスタイルでやりましょう。
 - ・はじめ！（15秒）
- お疲れさまでした。これで、朝のハピネス体操を終わります。

(2) 幼保小中高大連携の工夫・改善

幼・保・小 連携	① 園児に小学校の体育館・運動場の遊具や備品で遊ばせる機会をつくる。 ② 体育の授業の様子を見学させる。 ③ 運動会で徒競走などに参加させる。 ④ 近隣の幼稚園・保育園の遊具で遊ばせる。
小・小連携 中・中連携	① 新体力テストの分析を共同で行い、共通の目標や実践内容を設定する。 ② 地区で共通した運動プログラムを実施する。
小・中連携	① 陸上・水泳大会の指導に、中・高の保健体育科教諭、指導教諭（体育振興指導教員等）を派遣してもらう。 ② 中学校区で課題を出し合い、一貫した取組を共通実践する。 （例 朝のストレッチ・時間走・授業最初に5分間の補助・補強運動） ③ テスト結果を中・高へつなぐため、12年分記入できるカードを活用する。 ④ 部活動を見学・体験させる。（スポーツ少年団との合同練習） ⑤ 小中合同の運動会・体育大会を行う。 ⑥ 小中連携した体力向上にかかわる系統表を作成する。 ⑦ 6年生を対象とした中学校での体育授業（集団行動の指導等）
小・高連携	① 部活動の生徒が模範を示したり、指導したりする。
中・高連携	① 部活動合同練習会等を実施する。
大学との連携	① 大学生が体育授業にかかわる。

(3) 地域・関係団体との連携・人材活用 例

連携先 活動	体育振興指導教員	体育活動コーディネーター	NPO法人・大学生	中高の指導者・部員	外部指導者	スポーツクラブ 総合型地域	理学療法士など	スポーツドクター 子ども会	スポーツ少年団	保護者	高齢者クラブ 保存会・青年団
体育・保健体育学習	○	○	○	○	○	○	○		○		
新体力テスト	○	○	○			○			○		
運動会・体育大会		○						○	○	○	
着衣泳・救急法	○	○	○		○	○	○		○	○	○
長距離走練習・大会		○	○			○		○	○	○	○
表現運動・ダンス		○	○			○			○	○	○
クラブ活動	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
部活動	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ニュースポーツ	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
学校保健委員会等	○						○	○	○		
運動する機会	案内・チラシの配付・掲示 ホームページの紹介										

※ 学校用アンケート「学校が実施する運動やスポーツに関する活動に地域（関係団体・人材）が関わっていますか」から、主な活動と連携先（実践の多かったものに○）

(4) 家庭との連携

- ① 体育の宿題（入浴後の柔軟体操、なわとび、保護者との体ほぐし・体づくり）
- ② 長期休業中に家族で運動を決めて取り組む「ファミリー運動」を企画する。
- ③ 新体力テスト結果を個人面談で具体的に知らせ、家庭での取組につなげる。
- ④ ノーメディアデーの設定をうながす。
- ⑤ PTA活動の一環として長縄や綱引きなどの体力向上に取り組む。
- ⑥ 学校保健委員会で「体力向上」をテーマに取り上げる。
- ⑦ 「体力向上だより」を発行し、体力テストや対策など、学校の取組を知らせる。

ア 自力登校の推進例（真幸中学校区）

適切な運動習慣と望ましい生活習慣や運動を継続できる強い心を身に付けさせるために、体力向上や体づくりにつながる児童生徒の目標を下記のように設定し、自力登校の推進を実践した。

- 1 体力向上につながる強い心の育成＞保護者に頼らず自力登校できる児童生徒
- 2 適切な運動習慣・望ましい生活習慣の育成
 - 小学生 … ○最低1kmの自力徒歩通学ができる児童
 - 中学生 … ○徒歩、自転車通学に関わらず保護者に頼らず自力登校ができる生徒
 - 雨天時でも、最低1km徒歩通学ができる生徒

送迎について考えてみよう!

お母さんが送ってくれない・・・
それでも車で学校に行くとしたら・・・

一体いくらかかるのだろう？

それなら、送迎一回い
くらかかるか、調べてみ
ようか。

車・・・？
タクシー 使い
ばいいんじゃない？

さて皆さん、自分の家からだと、一体いくらになるでしょうか。
予想してみてください。⇒ 一枚めくってみましょう。

- 1、コスモス薬品前の**豪和**君の場合… 通学距離**1km**。
小型タクシー 1,500mまで **¥580円**。
- 2、西川北の**A**君の場合… 通学距離**3.1km**。
小型タクシー 1,500mまで **¥580円** … ①
以後351mごとに¥80円。
 $(3100m - 1500m) \div 351m \times ¥80$ 。
よって $4 \times ¥80 = ¥320$ … ②。
① + ② = **¥900**。

* **¥580円** という金額は … **アルバイト1時間の金額とほぼ一緒です。**

¥580円 この金額を皆さんはどう考えますか。?
朝の貴重な時間、貴重なお金 …。
自力登校で、この無駄を省ける、といってもいいのでは？

生徒啓発用パンフレット

自力登校1km マップ

えびの市立岡元小学校

自力登校1km マップ

保護者の皆様へ

自力登校を推進しています!

**真幸中学校区（真幸小・岡元小・真幸中）では、
自分の力（徒歩や自転車等）による登校を推進しています。**

<自力登校の意義>

- ① 足腰を鍛えることにつながり、「体力向上・健康増進」を促すことができます。
- ② 交通ルールを守り、「交通安全の大切さ」や「社会性」を身に付けることができます。
- ③ 上級生・下級生や近所の友だちなどと接する機会が増え、「思いやりの心やあいさつ」などの「道徳性」を身に付けることができます。
- ④ 自力で解決することに自信をもち、「自立・自律」に向けたたくましい児童生徒を育むことができます。
- ⑤ 四季の風や動植物の変化などの違いを感じとり、感性豊かな児童生徒を育むことができます。

真幸中学校では、平成27年5月18日（月）から28日（木）の9日間を、「自力登校強化月間」と名付けて、生活委員会が中心となって自力登校する生徒を増やす活動を行います。自力登校率75%（平成26年度：平均60%）を目指しております。「雨の日でも、1kmは歩いて登校しよう」という目標を立てております。

保護者の皆様のご協力、よろしくお願いいたします。

※ 交通安全には十分に気をつけてください。
※ 病気やケガ等、特別な事情がある場合は除きます。
※ 真幸中を中心とした「1kmマップ」もご利用ください。

<真幸中学校区体力向上研究推進会>

家庭啓発用パンフレット