

規則正しい生活習慣を身につけ、体力向上を図る取組

伊万里市立山代中学校【全校生徒137名】

実施目的

- 生徒が毎日の生活習慣を振り返り、望ましい生活習慣の定着を図ることで、生徒の体力向上を促す。

実施内容

- 1 「がんばりカレンダー」を活用した生活習慣の見直し
毎朝、がんばりカレンダーに前日の生活習慣（早寝、早起き、朝食、お家の約束、運動）ができていれば、クローバーに色を塗っていく。
- 2 全校での「モーニングストレッチ」の取り組み
毎朝放送でストレッチの音楽を流し、全校生徒と職員が一斉にストレッチ運動を行う。
- 3 食生活や健康面について「保健便り」で伝える
7月と12月に食育講話を行い、中体連や受験に向けた食事の大切さなどの講話を行った。また、保健便りを月1回発行し、健康面の啓発を図っている。

組織体制づくり

- 1 年度初めの職員会議で「がんばりカレンダー」や「モーニングストレッチ」について共通理解を図った。
- 2 生徒には、4月の生徒会オリエンテーションの中で、生徒会が説明し、行っている。

実施上で工夫したこと

- 1 職員が中心になるのではなく、生徒会の活動の中に位置づけ、生徒会が中心になって活動を行っている。
- 2 山代町が取り組んでいる「山代っ子の約束」から、毎月の目標を決めさせることにより、家庭や地域との連携を図った。

主な成果

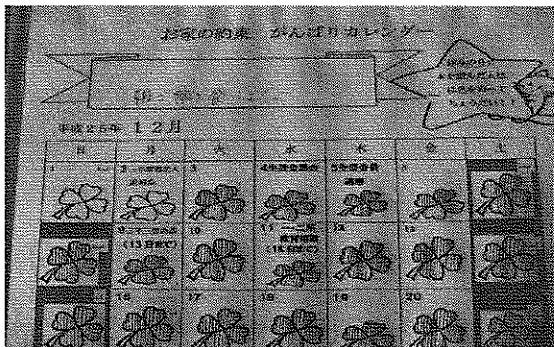
- 1 体力テストにおいて、1年次と比較して、全体的に向上している。
- 2 「山代っ子の約束」を取り入れたことで、地域の取り組みを知ることができた。
- 3 毎朝「モーニングストレッチ」や「がんばりカレンダー」の取り組みによって、朝の生活リズムをつくることができた。
- 4 食育講話を7月と12月の年2回行い、生徒の食に対する意識が高まった。



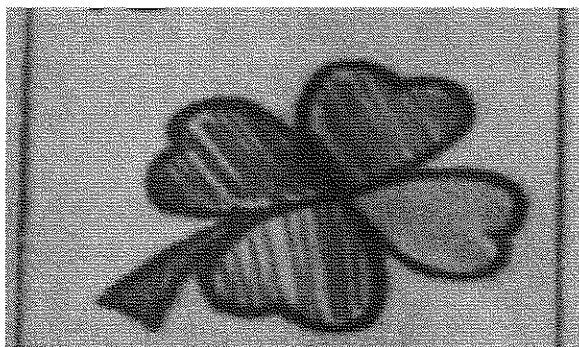
【モーニングストレッチの様子】
学級で行っている様子



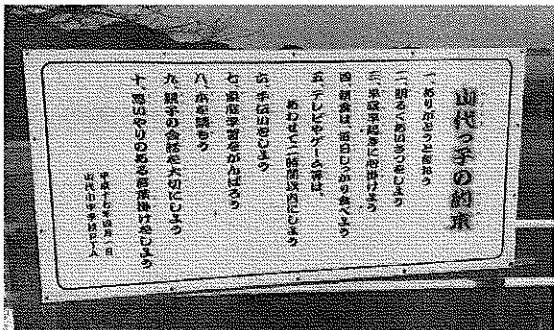
【モーニングストレッチの様子】
学級で行っている様子



【がんばりカレンダー】
毎朝色を塗っていく



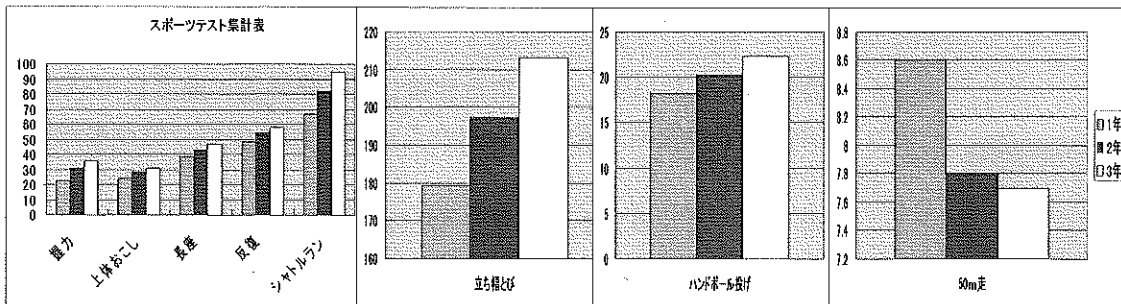
【がんばりカレンダー】
毎朝色を塗っていく



【山代っ子の約束】
山代町内に看板が立ててある



【食育講話】
7月と12月に行われた様子



【体力テストの平均の推移】
現3年生男子の1年次、2年次の時の体力テストの比較