

【様式 1】

令和3年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

|           | 学校長名 | 児童生徒数 | 学級数 | 学校所在地            |
|-----------|------|-------|-----|------------------|
| 三春町立岩江中学校 | 木幡 健 | 105   | 5   | 田村郡三春町大字上舞木字向田53 |

学校の強みを生かし、チーム岩江で体力アップ!!

「い」つも、「わ」らい声と「え」顔の絶えない元気な学校!!

○ 体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

ムーブメントプレパレーション&コーディネーショントレーニングの導入!



保健体育の授業や、部活動において、ムーブメントプレパレーションやコーディネーショントレーニングを取り入れています。今までの準備運動よりも、筋温が上がり、怪我の予防にも効果的であると考えます。

体育の授業の前後にも!  
100均グッズでパワーアップ!



保健体育授業の前後の休み時間や、昼休み等に気軽にトレーニングできるように、体育館入口に100均のトレーニンググッズを設置しています。何気ない積み重ねが、1年後、2年後に成果となることを期待しています。

聖火リレーのトーチも登場!  
全校レクで、運動を楽しむ!



聖火リレーの本物のトーチをお借りして、全校レクを盛り上げました。全校レクでは、長縄跳びや、お玉リレー、学級対抗リレーを行いました。当日はもちろんですが、当日までの練習にも、仲間と共に協力しながら取り組み、良い汗を流しながら体力向上を図りました。

パラリンピック銅メダリスト!  
車椅子ラグビー橋本勝也選手との交流会!



地元岩江地区出身で、パラリンピック車椅子ラグビーの銅メダリストである橋本勝也選手をお招きし、交流会を開催しました。車椅子ラグビーを体験したり、橋本選手のタックルを体験したりしました。夢の実現のためには、目標をもつこと、努力を続けることが大切であるということを学びました。

「自分手帳」の活用！  
健康マネジメントサイクルの確立！



自分の体力や健康をわかりやすく“見える化”できる自分手帳を、年間計画に位置付けて活用しています。自分自身を振り返り、目標を決めて行動し、成果を確かめる一連のサイクルをととして健康マネジメント力を育てています。

食育講話！「スポーツと食事」  
～食生活を見直して体力アップ～



各学年とも、同町内中学校勤務の栄養教諭の先生を講師にお招きして、食育講話を開催しました。

2年生は「スポーツと食事」をテーマに、健康や体力向上のためには、「運動+α」が大切だということを知り、即実践できる内容でした。

クロカンコース！  
自分達で整備して、積極的活用！



本校には、自然豊かな敷地を利用したクロカンコースがあります。今年度は、生徒達自らが、そのコースを整備しました。整備されたコースは主に部活動で活用しています。アップダウンが激しく、持久力の向上はもちろん、体幹も鍛えられ、総合的な体力アップにつながっています。

授業の工夫、まずは、やってみる！  
NO LINE、NO LECTURE!



列に並んで待つことを少なくすること、長々と説明せず、まずは体を動かしながら技能を身に付けさせることを意識して、授業を行っています。「全員が常に動き続ける！」が目標です。そのため、スモールティーチャーを活用し、学び合い教え合う活動を多く取り入れています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

昨年度と今年度の体力テストの結果を分析すると、昨年度は県平均を上回ったのが1年男子、2年女子、3年女子だけだったのに対し、今年度は3年男子以外で県平均を上回るという結果でした。「できる」「できない」という生徒の意識が強くなってしまうと、どうしても運動量が減り、運動嫌い・体育嫌いにつながるという負のサイクルが生まれてしまいます。「昨日の自分より今日の自分」という意識と、まずは運動を“仲間と”“楽しむ”という雰囲気づくりを心がけています。健康と体力づくりについて、様々な面から生徒にアプローチし、健康増進、体力向上を目指しています。

「い」つも、「わ」らい声と、「え」顔の絶えない」元気な学校 = 岩江(いわえ)中学校!!