

# <体力向上！毎日・全校・朝トレ！！>

## 活動の名称

全校朝トレーニング・好ましい生活習慣の確立・食育の取組

## 団体等の名称

久慈市立三崎中学校

## 活動に含まれる（連携している）団体等

□幼稚園 □保育所 □小学校 ■中学校 □高等学校 □中等教育学校 □特別支援学校  
□児童館 □公民館 □図書館 ■PTA □子育て・教育支援団体、NPO □企業・事業所  
□病院・保健所 □早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
■行政（教育委員会） □行政（保健・福祉部局） □行政（その他の部局）  
■その他（ 祖父母・地域住民 ）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

本校教育目標の目指す生徒像の重点の1つに「自ら進んで心身を鍛え、より良い解決や高い価値を求めて仲間と共に行動する生徒」があり、その具体的取組として、「健康的な生活リズムの確立」、「健康を意識した食習慣」、「体力向上」を目指し、学校・家庭・地域等の連携のもと、実践を進めている。

### ◆ 主な活動内容

#### 「全校生徒による朝トレーニング」

H16 学校周辺で早朝ランニングが始まり、H23 より生徒全員を対象にした「朝ランニング」がスタート。H28 からは特設陸上部を中心とした「競技コース」と新1年生を中心とした「体力づくりコース」の2つに分け全校生徒が体力向上に取り組んでいる。

#### 「健康的生活リズムの確立」

全校生徒に生活習慣意識調査を行い、自己の生活習慣を見直す機会となっている。また、校報や保健だよりを通して、規則正しい健康な生活を呼びかけ、好ましい生活習慣の定着を図っている。

#### 「健康を意識した食習慣」

養護教諭を中心に各学年と連携を図り、「食に関する指導」を全学年で実施。生徒は「中学生に必要な栄養」、「スポーツと食事の関係」、「バランスのよい食事のとり方」等を学習し、健康を意識した食習慣や栄養バランスの食事への意識を高めている。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

- 全校生徒が毎日「朝トレーニング」を行うことで、生徒一人一人の体力が向上してきた。今年度は生徒の欠席0日が50%、全校肥満度平均はこの9カ月で9.8%から8.2%に改善、県体力・運動能力調査A段階57%であり、今後も「朝トレ」を継続し、さらに向上を図っていききたい。
- 「朝トレ」や生活習慣意識調査を行うことで、生徒一人一人の早寝早起きが定着されている。今後も定期的に意識調査を実施し、望ましい生活習慣の確立を図っていききたい。
- 「朝トレ」等の取組により、小規模校でありながら、県の陸上大会や駅伝大会等で優秀な成績を収め、その活躍は保護者や被災地域住民の大きな励みとなっている。今後も地域の学校として期待に応えるための活動を展開していききたい。

#### 朝トレーニング



#### ほけんだより



#### 食に関する学習

