

健康・体力づくり実践研究校

地域と協力・連携しながら、生涯にわたって
スポーツに親しむ気持ちを育むために

藤沢市立湘南台中学校

友井川 克

藤沢市立湘南台中学校

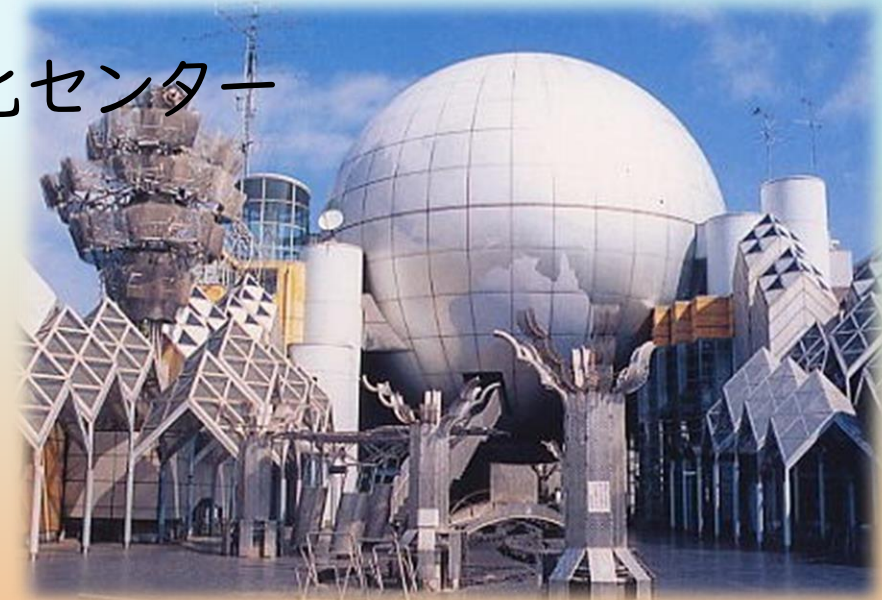


全校生徒614名
学級数20
(含特別支援学級4クラス)



湘南台駅徒歩7分

湘南台文化センター



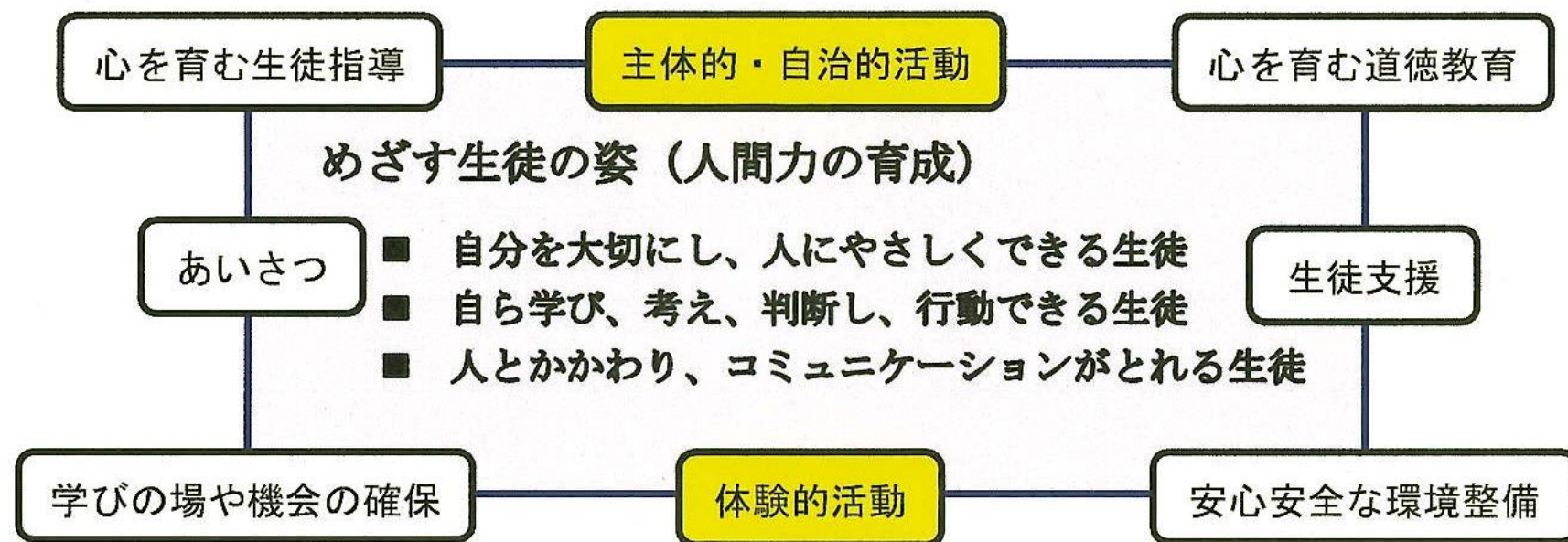
学校教育目標

『鍛練・感謝・意欲』

めざす学校の姿

『すべての生徒が生き生きとしている居心地のよい学校！』

～「生徒が通いたい」「保護者が通わせたい」「**地域が応援したい**」学校～



学校

- 1年生：「基礎・基本」 身につけさせる
- 2年生：「発展・活用」 伸ばす
- 3年生：「挑戦」 見守り支える

確かな学年・学級経営

* 全教職員（チーム）で支える

- めざす学校の姿（学校教育力）
- めざす生徒の姿（人間力）
- めざす教師の姿（教師力）
- めざす授業の姿（授業力）

- 社会に開かれた教育課程
- コミュニティスクール
- 持続可能な開発目標 SDGs
- society5.0 etc

家庭・地域社会との連携・協働

家庭

地域社会

地域とのつながり

○ようこそ先輩IN湘南台

○地域連携体験活動（公民館サークル協力）

（ハンドベル、ミュージカル、スポーツ吹き矢、
合唱練習、空手、等）

○自治会祭りや地区レク大会のボランティア参加

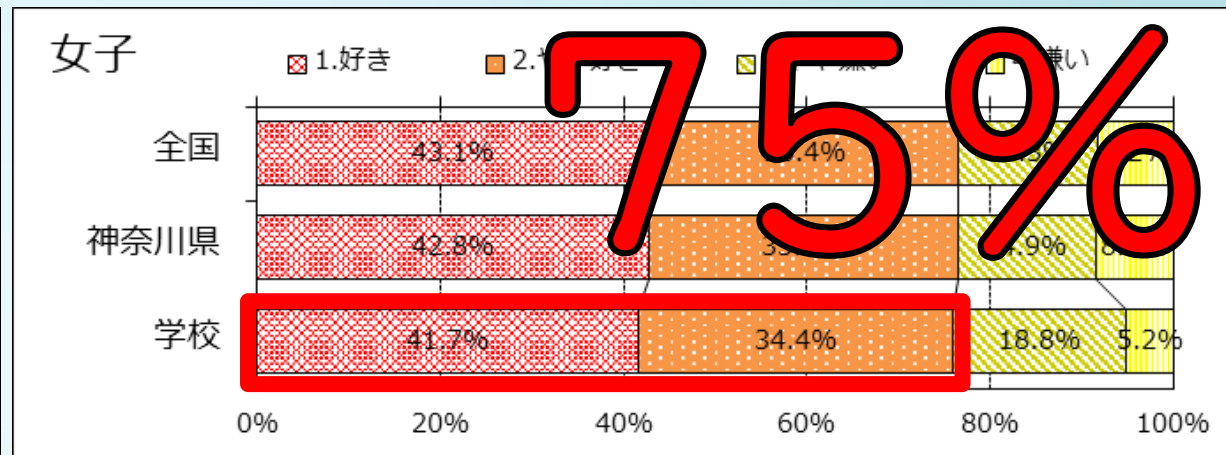
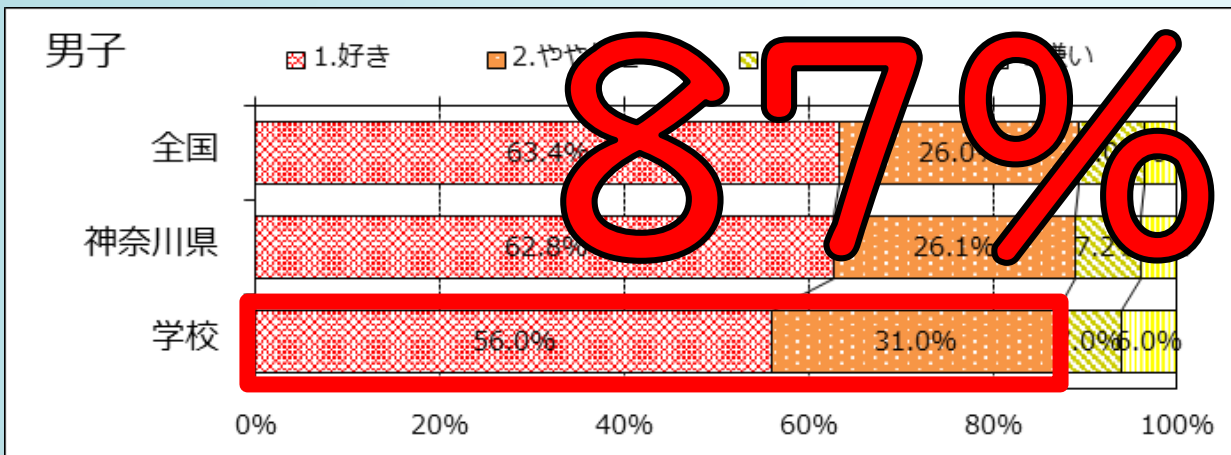
（今田まつり、灯籠流し、等）

○老人会から湘南台音頭を継承（体育祭で交流の場設定）

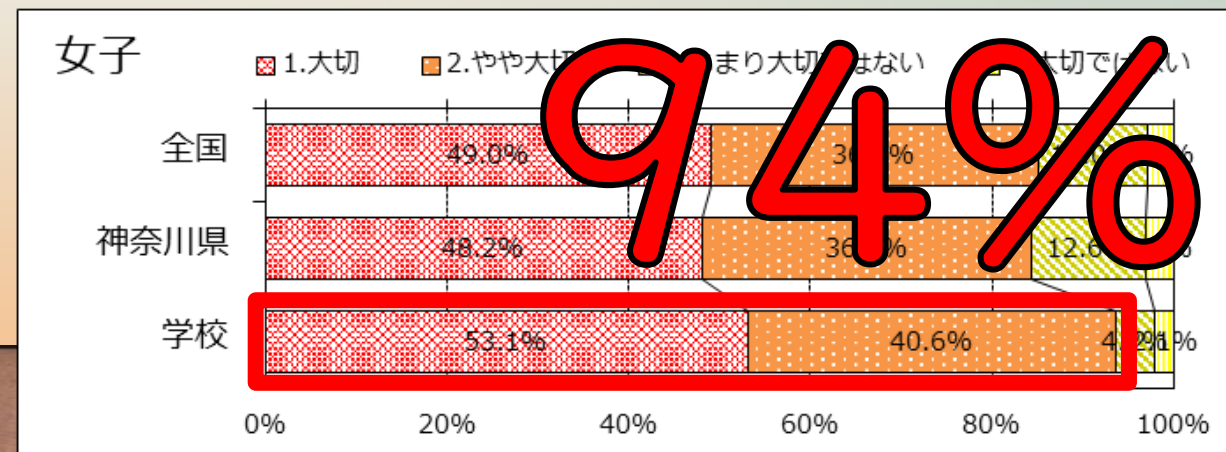
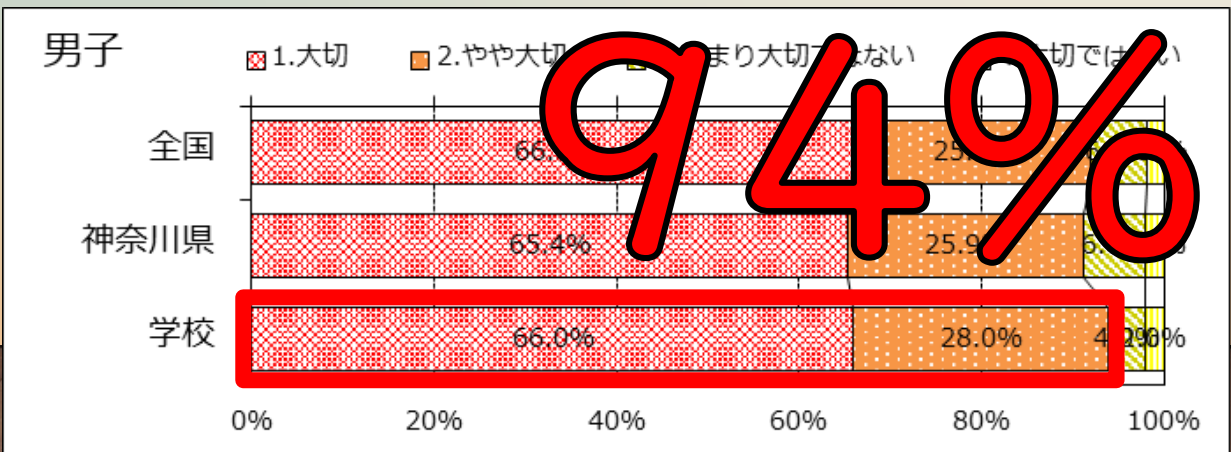
○文化祭や合唱コンクールで公民館サークルと連携

学校の現状及び課題

○運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか



○あなたにとって運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツは大切なものですか

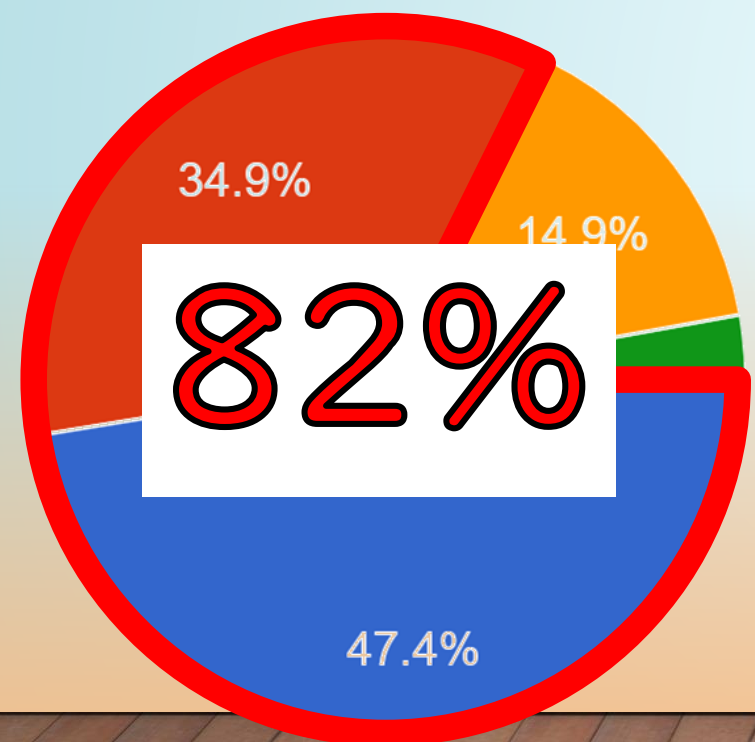


学校の現状及び課題

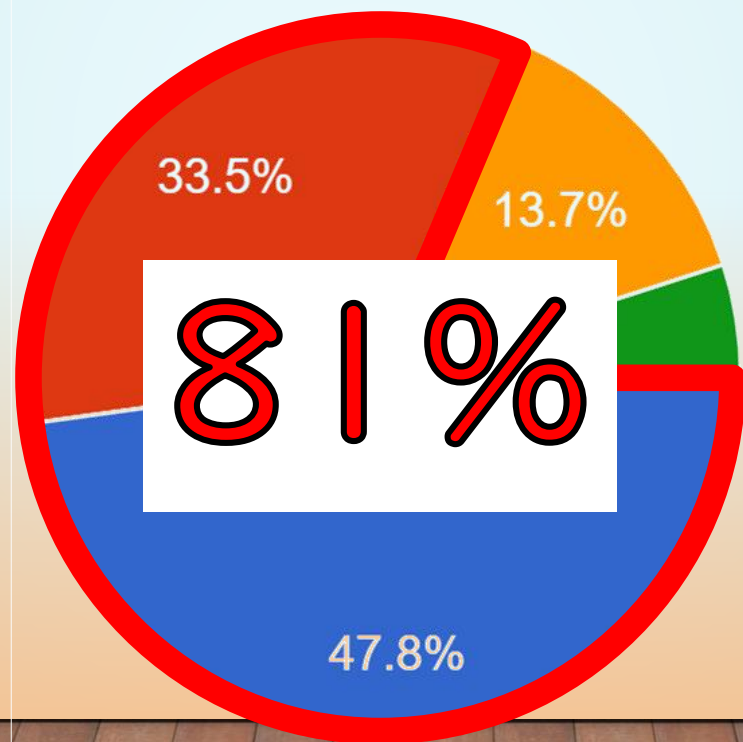
○今後（卒業後も含む）、運動やスポーツを支えるという
かかわりを持ちたいと思いますか

- 思う
- やや思う
- あまり思わない
- 思わない

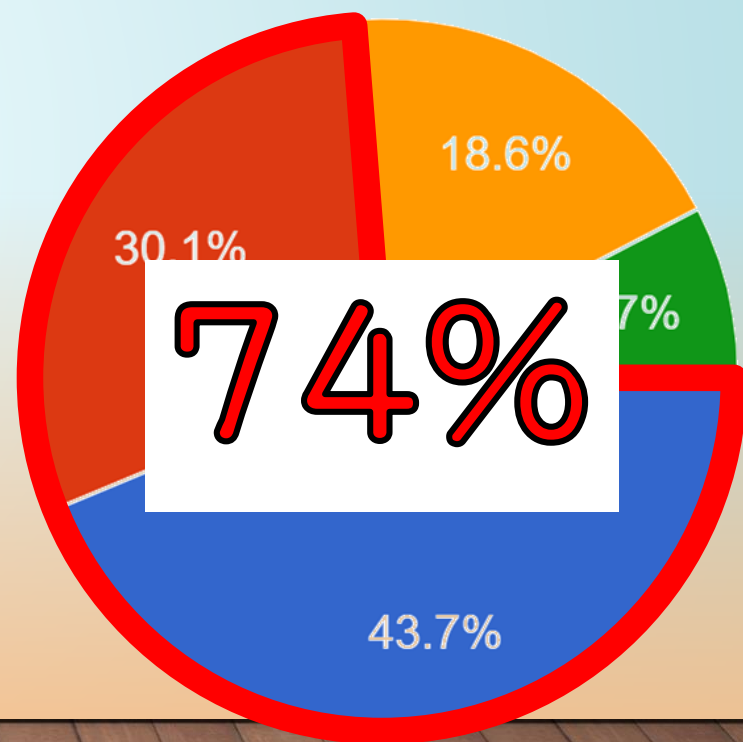
1年生



2年生



3年生



研究の視点

「する・みる・支える・知る」といった生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していく資質・能力の育成に向けて、

「する」だけのかかわりではなく、
その他の多様なかかわり方を深めることで、スポーツへの興味・関心を高めていく。特に「支える」ということに重点を置き、
まずはどんな支え方があるかを体験していく。

研究の内容

- (1) 体力・運動能力の現状を知るため、新体力テストの実施
[する][支える]
- (2) 柔道授業において、メダリストによる派遣授業の実施
[する][みる]
- (3) 校内でのスポーツイベントを企画・運営
[する][支える]

研究の内容

(4) 地域でのスポーツイベントを体験(サポート役として)

[する][支える]

(5) 地域でのスポーツイベントを企画・運営する

(今年度実施予定)[支える]

具体的な取組

○地域でのスポーツイベントを企画・運営する
(今年度実施予定) [支える]

☆湘南台1日健康デーに参加

(事前)・駅周辺、配布用ポスター作成

(当日)・公園体操への参加

・高齢者向け新体カテストの実施

・ニュースポーツ体験ブースの運営

(ボッチャ・フライングディスク)

・企業ブースのお手伝い

昨年度のチラシ

湘南台1日健康デー

回覧

公園体操大会 & 健康づくり体験・活動紹介ブースイベントを開催します！

健康をもっと身近なものに！

お身体の現在の状態を知ることは、健康づくりの第1歩です。

ご自身のお身体をチェックして、明日からの健康づくりに活かしましょう！

入場無料

2023年(令和5年) 11月14日(火)

9:30~12:30

(午前9時から受付開始)

湘南台市民センター・公民館 地下2階 体育室



※体育室は土足禁止です。
室内履きと外履きを入れる袋をご持参ください。

※事前のお申し込みは必要ありません。当日会場に直接お越しください。
※当日は動きやすい服装でお越しください。
※お越しの際は徒歩 または 公共交通機関をご利用ください。

【第1部】 公園体操大会

開会	9:30	
	9:40	ストレッチ体操、ラジオ体操 等
閉会	10:30	

【第2部】 健康づくり体験ブース・活動紹介ブースめぐり

開始	10:30	企業・地域団体・行政が魅力的な 体験・活動紹介ブースを出展します！ (※詳細は裏面をご確認ください)
終了	12:30	

開催時間内でしたら、9時の受付時間を過ぎても参加できます！
ご都合の良いお時間にお越しください。お待ちしております！

主催

公園体操大会・湘南台地区公園体操世話人会
健康づくり体験ブース・活動紹介ブース出展：藤沢市

協力

・湘南台地区いきいき会議 ・藤沢市社会福祉協議会
・(一社)藤沢市鍼灸・マッサージ師会 ・株大島薬局 ・SOMPOケア(株)
・ちょこっと湘南台 ・中北薬品(株) ・明治安田生命保険(相)

問い合わせ

北部福祉総合相談室(藤沢市地域共生社会推進室分室) ☎0466-46-0046
湘南台いきいきサポートセンター ☎0466-45-2300

体験・活動紹介ブース出展団体のご案内

※内容は予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

入場無料

年齢を重ねると気になる**骨密度**。
骨粗しょう症の予防や対策のため、現在の骨の状態を測ってみましょう！

骨粗しょう症の予防には、歩行も重要です。
センサーを使って、あなたの**歩行姿勢**を分析し、歩行時の注意点を伝えます！

タッチパネルを使いながら、ゲーム感覚で楽しく**脳機能**のチェックもできます！

SOMPOケア株式会社

気になる「動脈硬化」、**血管年齢**を測定して、今のうちにできる対策を！

体の不調は野菜不足から？
野菜摂取レベルを測定してみましょう！

体内に蓄積されている**老化物質「AGEs」**生活習慣の成績表として測定してみましょう！

こころの健康をチェック！
ストレス度、自律神経活性化度が測定できます！

明治安田生命保険相互会社

各ブースの測定結果をもって、
管理栄養士に**健康相談**してみましょう！

もっとこれからの毎日に役立つ生活や運動の提案をいただけます！

中北薬品株式会社

～今日からはじめる**フレイル予防**～

コグニサイズ※で頭も体もいっしょ！
※軽い運動をしながら、計算やしりとりなどの課題をこなすこと

お口の健康が全身の健康につながります。
健口体操で、オーラルフレイル対策を！

しっかり食べて**フレイル予防**！
お食事チェックもできます！

藤沢市役所高齢者支援課

日頃の疲れ、溜まっていますか？

肩こり、腰の痛みなど、緩和させる筋力トレーニングをご紹介します！

一般社団法人
藤沢市鍼灸・マッサージ師会

～**薬剤師 & 管理栄養士**による
お薬・栄養クイズ～

★クイズに挑戦して**景品**をゲットしよう★

いつも服用している**お薬や食事**について
気になっていること、この機会にお話してみませんか？

株式会社大島薬局

ボランティア活動、一緒にどうですか？

お一人暮らしの高齢者への**生活支援**(電球交換、掃除など)、児童の下校時の**見守り**活動もやっています！

ちょこっと湘南台

床に投影された映像を見ながら、直感的にができる、**バーチャルトレーニングマシン「DIDIM」(ディディム)**が湘南台にやってきます！

体型維持、トレーニング、**認知症予防**など目的別に利用できるコンテンツがあります。

さぁ！この機会にぜひ、体験してみましょう！

藤沢市デジタル推進室・ロボテラス

フレイルリスクのチェックシートで**フレイル状態**を早期発見！
※加齢にともない心身のはたらきが低下している状態のこと

筋肉量や握力の測定でからだの状態をチェック！

藤沢市役所健康づくり課
(藤沢市保健医療財団)

今後の予定

○湘南台1日健康デー

- 9月後半～10月前半 …… ニューススポーツを体験
健康デーのポスター作成
- 10月後半 …… 実施に向けてニューススポーツの
簡易ルール等検討
- 11月21日(木) …… 当日

○第15回湘南藤沢市民マラソン ボランティア参加予定

○月1回の昼休みレクリエーションの企画・運営(9月～1月)

研究を通して

- 生涯にわたって、運動やスポーツに親しむ資質・能力を育んでいきたい
- 「する」というかかわり方以外にも、様々な方法があることを知り、積極的にかかわっていこうとする姿勢を養いたい
- 大人になったときに、地元に戻り、地元の運動やスポーツの活性化に貢献しようとする気持ちを養いたい