

「体力向上プラン2006」

学 校 名 長野西高等学校

1. 昨年度の取り組みの概要と評価

(1) 取り組みの概要

- ・ スポーツテストの実施（5年間継続）
- ・ 西高体操の全講座実施
- ・ 施設の開放、用具の貸し出し

(2) 評価

スポーツテストの実施

成果：生徒一人一人が自分の体力レベルを掌握でき、自身の体力向上の目安となり、積極的な取り組みが見られる。

課題：生徒個々人の記録等のデータベース化。また県、全国水準との比較を通してより一層の体力向上意欲の高揚が必要。

西高体操の全講座実施

成果：「体づくり運動」の一環として本校独自の体操を全講座で実施することにより、準備運動、整理運動として生徒が実施。

生徒の「体づくり運動」に対する関心や意欲を高め、互いに協力して運動する態度の育成に役立っている。

課題：自己の体力や生活に応じて、自ら「体づくり運動」の行い方を創意工夫できる資質の育成。



施設の開放、用具の貸し出し

成果：年間を通じて実施することにより特に昼の休み時間等スポーツに興じる生徒が増えている。

課題：生徒のニーズに応えられるだけの運動用具等の充実。安全管理。



現在の生徒の状況
週7単位の授業に単位数が減り、生徒の体力低下は否めないのが現状である。
本校の生徒の運動(体を動かすこと)に対する欲求は高い。昼休み等の体育施設、用具の使用は大幅に増えている。

2. 今年度の取り組み
～テーマ～

パワーアップ！ 梶っ子
自己記録の更新
目指せ！完走！フル馬拉ソン！！



(1) 具体目標

スポーツテスト(6年目)を実施し、生徒一人一人が自分の体力レベルを掌握する。

毎授業開始時の5分間にランニングを取り入れ、自らの目標を設定し、年間総走距離の目標はフル馬拉ソン(42.195 ㎞)以上とする。記録会を年に2回実施し、向上を目指す。

体づくり運動について扱う時間をまとめ取りするとともに年間を通じて各運動領域やコース選択授業の中で取り扱う。

体育施設の開放、用具の貸し出し

文化祭における全校運動会の実施

体育祭(クラスマッチ)の開催



3 . 今年度の取り組みの成果と課題

本年度より取り入れた授業開始時の5分間走は、年間を通じて実施することができ、走ることに抵抗がなくなった生徒が多くみられた。また、運動に積極的に取り組もうとする姿勢を持つ生徒が多くなった。

記録会も春と秋の2回実施することができた。

課題は、取り組みの思わしくない生徒に対する働きかけをどうしていくかということと、データの分析ならびに生徒への還元法である。