

「体力向上プラン2011」協力校の取組 中学校③

1 本校の生徒の体力の現状

(1) 体力テスト結果からの分析 (全国平均値との比較)

平成22年度の全国平均値と本校の体力テストの結果を比較すると、男子では立ち幅跳び、女子では50m走、長座体前屈が全国平均値を上回っている傾向にある。一方、男子では上体起こし、長座体前屈、ボール投げ、女子では握力、上体起こし、立ち幅跳び、ボール投げが全国平均値を下回っている傾向にある。

(2) 現状

本校では、バス通、電車通による日課上の制限があるために、体力作りのために時間を設定することは難しい。毎時間の体育学習のはじめに行う補強運動及び各運動部活動による練習に頼らざるを得ない。

2 昨年度までの取り組みと概要の評価

(1) 取り組みの概要

5月には陸上クラスマッチがあり、体育の授業を中心に学級ごとにまとまりながら学校全体で練習に取り組んでいる。5月半ばからは部活動強化の期間を設け、練習量が増えている。7月初旬から3年生中心に全校の半数の生徒が9月の郡陸目指して練習に取り組んでいる。3月上旬には球技クラスマッチを行い運動不足気味になりがちな時期にも学校行事などを通じて補っていた。

(2) 評価

今年度からの赴任のために具体的数値はわかりません。

3 今年度の取り組み

(1) 具体的目標

- ・毎年9月に行われる木曾郡陸上競技大会がある。昨年度は入賞者が33名であり、一昨年度よりも増加した。今年度も基礎体力の向上と技術の向上を図り、入賞者を増やす。
- ・スポーツテストの結果から生徒が自己の身体や体力の特徴に気付き、体力向上について強い意識を持って授業や部活動に取り組めるようにする。

(2) 内容と方法

- ① 基礎体力、足腰を鍛える。
- ② 球技種目や柔軟運動を通じてバランスの良い体を作る。
 - ・体育の授業においては、毎時間授業のはじめに600mのランニングを時間的な条件を付けて取り入れ持久力の向上を図る。
 - ・授業の中でトレーニングに関する学習カードを作成し、生徒自身に自己の体力を見つめ、自分には何が欠けていてどのようなトレーニングが必要なのか自ら気付くことができるような環境を作る。
 - ・各運動部活動においても下半身を重点的に強化するメニューを取り入れてもらい、バス通や電車通のために劣りがちな下半身の強化を図ってもらう。

4 評価計画

新体力テストは4月に行い、自分の成績をデータとしてまとめ、自分の劣っている種目について注目させて、1年間の課題とさせる。秋に個人の劣っている種目について再テストを行い、更なる意欲を持たせる。