

「体力向上プラン2011」

高等学校①

1 本校の体力の現状（全国平均値や過去の学校データとの比較）

本校の男子1500m走・女子1000m走のタイムは全国平均を各学年男女とも上回っている。

男子	3年	26秒	女子	3年	15秒
	2年	29秒		2年	20秒
	1年	11秒		1年	8秒

けれども男女とも校内平均タイムは年々低下してきており、各学年4年前との比較では約4秒の低下がみられる。

2 昨年度の取り組みの概要と評価

(1) 取り組みの概要

- ・ 体づくり運動の単元で縄跳び運動を実施
- ・ 授業の導入時に積極的に体幹強化のための運動を実施
- ・ 駅伝大会を目標に持久走を実施
- ・ 体育の授業では十分な運動量の確保を目標に授業を展開する。

(7) 評価（具体的な数値やデータを指標として）

入学時より2年間で持久走の平均タイムを男子は12、女子は10秒向上させることができています。

このことから、入学時よりも体力を向上させることができたと考えられる。

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標（数値やデータを指標として）

- ・ 持久走の平均タイム男子：一年次から二年次までに8秒、二年次から三年次までに4秒短縮させることを目標に体育に取り組む。
- ・ 女子：一年次から二年次までに6秒、二年次から三年次までに2秒短縮させることを目標に体育に取り組む。
- ・ 体育的行事の継続・・・スキー教室の参加者を50%以上になるよう取り組む。

（駅伝大会及びスキー教室）

(2) 内容と方法

- ・ 体育授業の準備運動に持久力を向上させるための運動を多く取り入れる。
- ・ 運動班だけでなく、文化班も含め全ての班において一年次の班活動は持久的能力の向上を目的としたトレーニングを多く取り入れるよう呼びかける。
- ・ 体育科だけでなく全職員でスキー教室、駅伝大会の運営に取り組む。

4 評価計画（実施後の評価方法）

- ・ 後期授業の後半にタイム測定を行い、評価する。