

(別紙)

体力向上プラン2012について

1 目的

県下の小・中・高等学校が、児童・生徒の運動量を確保をしたり、運動を習慣化したりするために、計画的、継続的な取組を明らかにし、実践・評価へと結びつけるPDCAサイクルを確立するために体力向上プランを作成する。

2 対象校

県下の小・中・公立高等学校全校

3 実施内容

(1) 各学校が、昨年度(または過去)の実践の成果と課題を基に、「体力向上プラン2012」を作成する。

※ 昨年度までの取り組みの評価を記す。(課題、実施上の困難点等も記すとよい。)

※ 全校で共通に取り組みたい運動を、1校1運動として明らかにする。

(2) 職員会議などにおいて体力向上プランを審議し、全教職員の共通理解を図る。

(3) 「体力向上プラン2012」に基づいて実践し、その結果について評価する。

※ 体力の実態を客観的に評価するために体力テストを実施する。

※ 取組の評価については、次年度の計画に反映されるよう、成果と課題を明らかにする。また、次年度計画書の中にも位置づける。

(4) 特色ある「体力向上プラン2012」については、長野県スポーツ情報ネットワークを通じ、県下に紹介していく。

4 体力向上プランの記載例

(A4用紙1枚)

「体力向上プラン2012」

学校番号 _____ ○○立□□学校

校長名： _____

記載責任者名： _____

1 本校の生徒の体力の現状(記載例)

(1) 分析 (全国平均値との比較)

全国平均値より上回っている項目数
37項目で全体の38.5%である。

上回っている種目：握力、50m走

下回っている種目：上体起こし、反復横跳び、立ち幅とび

学年別・男女別に見ると、1年生男子は、8種目のうち4種目で上回る結果となった。逆に5年生男子は、7種目で下回る結果であった。

学年	新体力テスト実施項目							
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投
小1男子	○				○	○		○
小1女子	○	○	○		○	○		○
小2男子	○	○	○	○		○		
小2女子	○		○			○		
小3男子	○			○	○			○
小3女子	○				○			
小4男子	○		○					
小4女子	○					○		
小5男子	○							
小5女子	○							○
小6男子	○					○	○	
小6女子	○					○	○	
上回った種目数	12	2	4	2	4	7	2	4

2 昨年度までの取り組みの概要と評価(成果と課題)

(書き方例：表にして、成果と課題が対応して見られるようにするとまとめやすい。)

具体的な数値やデータを指標にして評価したり、体力向上の視点から授業を振り返る。

(例：新体力テストで総合評価C段階以上の割合が70%から75%になった。縄跳びカードが・・・)

(例：授業のはじめに、準備運動を兼ねて「○○体操」を取り入れた。継続的に行うことで・・・)

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)

- (例)
- ・朝マラソンへの自主的参加率をさらに10%向上させる。
 - ・新体力テストの総合評価でC段階以上の割合を80%に向上させる。
 - ・体育授業の中で、運動量の確保を意識し、場やルールの工夫を行う。

(2) 1校1運動について(内容と方法)

具体的な取り組み、課題を解決できるような内容を1校1運動として記す。

①授業における体力向上の視点

②授業以外における体力向上の視点 について具体的にふれていく

(①もしくは②にかかわって、1校1運動として取り組む内容を明らかにする。)

4 評価計画

(1) 体力実態の評価として、体力テストの実施時期、実施方法などの計画を記す。