

体力向上プラン2013 高等学校 事例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）

※各種目ともに全国の平均値と比べると同等と言える。長野県の平均値と比べると男女ともに全ての種目において上回っている。

		〇〇校2012年度 測定値							
		握力	上体	長座	反復	シャトル	50m	立幅	H投
女子	全国Ave	26	23	47	47	51	8.9	171	14
	長野県Ave	26	21	45	45	47	9.1	166	14
	〇〇校Ave	28	23	49	48	59	9	178	14
男子	全国Ave	41	30	50	56	91	7.3	225	26
	長野県Ave	40	28	46	54	87	7.5	220	25
	〇〇校Ave	41	32	49	59	110	7.0	224	26

2 昨年度の取り組みの概要と評価

(1) 取り組みの概要

- ・スポーツテストの記録を検証し、体力の向上に努めた。
- ①スポーツテスト実施前に、10分間走や十分に時間を掛けてウォーミングアップをおこなった。特にシャトルランを昨年の平均値より5%アップを目指した。
- ②全国または長野県の平均値や昨年度の学校記録を事前に提示し、意識を高めた。

(2) 評価

- ・全国平均や長野県平均の数値を提示したことで、その数値を目標に取り組めた。その結果、各種目ともに記録の向上があった。また、2、3年生においては昨年の自分の記録を事前に示したことで目標を持って取り組めた。特にシャトルランにおいては、昨年の学校平均値よりも男女ともに5%アップとなった。

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標

- ・スポーツテストの記録を検証し、体力の向上に努める。
- ①シャトルランにおいては、昨年の平均値で5%アップを実現したので、その数値の維持に努める。
- ②柔軟性を向上させる。

(2) 内容と方法

- ①体育授業の中で体力を高める運動を効果的に実施する。また、スポーツテスト実施の際に目標値を事前に示し、意識の向上を図る。
- ②体育授業の準備運動で体ほぐし運動を継続的に取り入れていく。

4 評価計画

- ①特定の種目は、年間を通じて複数回実施してその結果を評価する。