

体力向上プラン2013 高等学校 事例2

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）

<p>全国平均を上回った種目が5つと、ものすごく寂しい結果である。食生活の乱れや体型の崩れも激しい生徒たちが多いのが現状。</p> <p>また運動部への加入も20%くらいであり、高校以前からの運動習慣がない生徒も多くいる。</p>	新体力テスト種目								
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50M走	立ち幅跳び	ハンド投げ
	高1男子								
	高1女子	0							
	高2男子				0				0
	高2女子								0
	高3男子								0
	高3女子								
		全国平均を上回った種目						5種目	

2 昨年度の取り組みの概要と評価

(1) 取り組みの概要

- ①授業開始直後、準備運動をかねてランニングを取り入れた。（毎年）
- ②高初研の課題研究で昨年度の秋より、ランニングの後に補強運動として、腹筋と柔軟の時間を対象講座に取り入れた。2月の測定では、『上体起こし』『長座体前屈』の2種目で5月の結果よりかなり向上していた。
- ③ロードワークには、ペース走を取り入れる。

(2) 評価（具体的な数値やデータを指標として）

- ①スピードを上げる生徒が増えたり、歩く生徒が0になったりと、事故防止以外にも効果が高かったと考える。
- ②1年女子16.6（5点）→19.5（6点）、2年女子17.5（5点）→21.7（7点）上体起こし
1年女子44.4（6点）→48.5（7点）、2年女子36.7（4点）→44.3（6点）長座体前屈
- ③ロードワークでは、練習でのペース走の導入により全校生徒の約8割弱の記録が向上した。
- ※3年間のカヌー授業の集大成として3年生を対象に実施したカヌーツーリングでは、参加生徒全員が約10キロを完漕することが出来た。

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）

- ①5分間走が浸透しつつあるので、今後も継続的に行い、9割近い生徒が距離を伸ばせるようにする。
- ②学校全体で同じ取り組みができるように進めていきたい。また、測定のみで終わらず、秋くらいに再度測定して、変化を生徒に教える必要があると考える。

(2) 内容と方法（具体的な取組み、課題を解決できるような内容を盛り込む）

- ①ロードワークでは各種のトレーニング方法（インターバル、ペース走）を取り入れ、各自の目標記録を具体的に設定させる。
- ②毎時間の導入に、5分間走と上記の補強運動を続ける。また、測定を秋にも行い、考察しながら後期の計画を立てる。

4 評価計画（実施後の評価方法）

- ①持久力テスト（ロードワーク）については、昨年度の記録と比較し、評価する。
- ②個人の体力テスト結果を分析・評価し、次回に繋げていく。