

(別記様式 5)

「体力向上プラン2011」

高等学校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)
新体力テストの比較で、総合判定が男子は学年があがるにつれ向上する

新体力テスト 総合判定		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
A		10.8%	19.8%	28.3%	4.9%	3.5%	8.5%
B		25.8%	38.8%	43.4%	21.1%	27.8%	16.3%
C		44.2%	28.9%	16.2%	48.8%	38.3%	36.9%
D		15.8%	8.3%	9.1%	21.1%	28.7%	31.9%
E		2.5%	2.5%	0.0%	3.3%	1.7%	4.3%

2 昨年度の取り組みの概要と評価

(1) 取り組みの概要

- ・ 自らの体力を正確に把握するために、新体力テストを全校で実施した。
- ・ 全校の体力データから、持久力の低下が見られたため、学校の周回コースを利用して、持久走を多く取り入れた。
- ・ 昼休みに体育施設を有効利用するために、体育委員会を通じて用具の貸し出し方法や利用の仕方を各クラスに呼びかけ、自由に使用できる環境づくりに努めた。

(2) 評価

- ・ 各自の体力データを3年間継続して測定できた。
- ・ 持久走は全学年5時間実施し、校内ランキングを掲示することにより意欲的に走る生徒が増えてきた。
- ・ 水泳も校内ランキングを掲示することにより意欲的に頑張る生徒が増えてきた。
- ・ 用具を自由に使える環境を整えたことにより、昨年に比べ昼休みだけでなく、体育授業開始前に積極的に運動する生徒が増えた。

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標

- ・ 新体力テストの総合判定基準において、男子は90%、女子は75%がC判定以上を達成できるようにする。

(2) 内容と方法

- ・ 男子1500mと女子1000mの測定前に約3kmの持久走を5時間実施する。
- ・ 上記持久走の記録を毎時間測定することにより各自が意欲的に取り組めるようにする。
- ・ 男子1500m、女子1000mのタイムを数回測定して、全校ランキングを作成する。
- ・ 50mクロール、平泳ぎのタイムを数回測定して、全校ランキングを作成する。
- ・ 全校ランキングには所属の部活動を入れ競争意欲を高める。

4 評価計画(実施後の評価方法)

- ・ 持久走のタイムを継続して測定し昨年と比較しながら評価する。
- ・ 男子1500m、女子1000m・水泳の50mクロール、平泳ぎの全校平均や学年平均等の統計を継続的に実施して、本校の取り組みを評価する。