

## 体力向上プラン2013

学校名		中学校	校長名						
本校の児童・生徒の体力の現状		<p>【平成24年度新体力テストの考察】            全国平均を上回った種目数(8種目中)            2年男子:3種目、3年男子:5種目、            2年女子:5種目、3年女子:6種目、            3年男子と2・3年女子が高い水準にある。2年男子は、3種目が全国平均を上回り、3種目が下回り、2種目はほぼ平均と同じ数値であった。したがって、全国の平均と同じレベルにあると考えられる。            1年生は体育の授業に意欲的に取り組んではいるが、女子を中心に体育に苦手意識を持っている生徒が多い。</p>							
昨年度の成果と課題		<p>一昨年度のスポーツテストで筋力が不十分であるとの結果から、昨年度筋力アップの取組を行った。筋力の測定は6月になるため、今の時点での伸びはわからないが、生徒は自分の体力の不足を意識しながらトレーニングできるようになった。昨年度は男子を中心に全身持久力の値が低かったため、その向上を目指して考えていきたい。</p>							
今年度の具体目標		<p>2・3年男子の20メートルシャトルランの値が全国平均よりも低かった。3年女子もほぼ全国レベルということで、今年度は全身持久力を中心に、体力の向上を図る。</p>							
具体的な取組計画	1校1運動	<p>【内容】            学級全員参加の大縄跳び(連続して跳ぶことにより全身持久力を養う)            【実施回数、時間】            全校レク、学年レクの時に実施。回数、時間は未定。</p>							
	教科体育	<p>時間走、時間泳を単元の中で行い、全身持久力を養う。具体的には水泳の単元で1・2年生が10分間泳、3年生が15分間泳を実施する。</p>							
	特別活動 その他	<p>生徒会で運営する全校レクの中でも、大縄跳びを実施していく。</p>							
	部活動	<p>栄養教諭と連携し、食育とスポーツの関連をスポーツ栄養の観点から生徒・保護者へ指導している。親の意識も高まっており、多くの部活動へ普及させていきたい。</p>							
評価方法 (体力テスト以外)		<p>水泳の単元で時間泳を定期的に行い、距離の伸びを評価する。</p>							
25年度の新体力テスト実施予定		6月実施	1年	2年	3年	4年	5年	6年	実施予定 学年に○
小学校「運動遊び」「体づくり運動」DVDの活用状況又は 中学校「コアトレーニング」DVD(4月配布)の確認		<p>活用(確認)した・活用(確認)しない</p>							
		<p>記載者職・氏名</p>							