

「体力向上プラン2011」協力校の取組 中学校①

1 本校の生徒の体力の現状

【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は3年男子の立ち幅跳びだけであった。

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	ソフトボール投げ	体力合計点
1年男子	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖
1年女子	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖
3年男子	-	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	+	-	⊖
3年女子	⊖	⊖	-	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖

全体的に全国平均と比べ下回っているという結果である。

(平成22年度実施)

※ ⊖ は T 検定 (有意差検定) を示し、平均値での比較だけでなく、分布状況を加味した比較。危険率1%と5%で検定。

※ +, - は T 検定で有意差があるとはいえないもので、全国平均値と比べたものを表示している。

総合評価 C 段階以上の割合 1年男子 23%、3年男子 21%、1年女子 55%、3年女子 50%

2 昨年までの取り組みの概要と評価

- ・授業のはじめに、普段行う準備体操の他にその種目の特性を加味した補強・ストレッチ運動を取り入れ毎時間行ってきた。
- ・文化祭の中で、大縄とびの種目を取り入れ各学級で、8の字ジャンプとクラスで連続ジャンプを行った。その練習として、各学級体育の時間や学級の時間を利用し練習を繰り返し当日に望むなどクラスの取り組みとして、時間をとった。その結果をながのスポーツスタジアムの方に申請をし、3年生ではクラスで連続ジャンプの部で33回(2位)という成績を収めた。

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標

- ながのスポーツスタジアムの種目中から選択をして実施をし申請を行っていく。上位を目指して取り組む。
- シルクロードの復活
- 体育の授業における種目の特性を生かした補強・ストレッチ運動の充実を図る。
- 地域のスポーツに親しみ、取り組んでいく。
- 総合評価 C 段階以上の生徒を 60%まで向上させる。

(2) 内容と方法

具体的な取り組み(1校1運動)

①授業における体力向上の視点

授業開始には校庭2周、体育館5周のランニングをはじめ、準備運動+種目の特性を加味した補強・ストレッチ運動を取り入れ毎時間行っていく。

②授業以外における体力向上の視点

○各学年、学級において取り組んでもらう活動

※ながのスポーツスタジアムにあげられている種目に学級ごと取り組み、その都度申請を行いながら上位を目指して挑戦していく。

※シルクロードマラソンを実施し、クラスでシルクロードマラソン完全制覇を目指す。

※地域発祥のスポーツを始めいろいろなスポーツに触れながら、運動に親しむ。

4 評価計画

(1)体力テスト実施時期

年度初めの4月の体育の授業で実施する。(毎年)

(2)実施方法

室内で6種目(握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、20mシャトルラン)を行い、校庭で2種目(50m走、ハンドボール投げ)を3・4時間に分けて行う。

体力テストを実施した後、自分の記録を元に自己分析をし、日常生活を振り返って毎日取り組めそうな運動(1人1運動)を考えさせ実践を促す。