「体力向上プラン2006」推進計画書

須坂市立相森中学校

- 1.昨年度の取り組みの成果と課題
 - (1)学校行事「運動会」に関わる各学年の取り組み
 - 1年...「組体操」
 - 2年…表現「相中ソーラン」
 - ・学年全体で息の合った踊り クラスパートの創作等
 - ・社協のふれあい広場にも有志参加3年…「行進」
 - ・総合「未来予想図」と絡め、自分の道への旅立ちを表現



(2)相森体操の創作

- ・運動会の準備運動として、「ストレッチ」「徒手」「リズム」「コーディネーション」 を含んだ体操を体育科と体育委員が中心になってつくった。
- ・日常の授業で準備体操として継続的に取り入れている。
- 2.体力パワーアップ作戦
 - 『テーマ:運動を創造し、たくましい中学生になろう』
 - 《内容》~「運動を創造し、たくましい中学生」をアピールする場の設定~
 - (1)本校が大切に考えている学校行事「運動会」を発表の場とする。
 - (2)運動会を柱に、教科だけでなく、活動全般にわたり積極的に運動を取り入れ、日常的に「健康を考え、運動を生活の中に積極的に取り入れていく活動」を意識させる。
 - (3)休み時間の体育館・グランド利用者数を増やす。

学校行事

- ・キャンプ、登山
- ・1日スポーツDay(クラスマッチ)等

学年・学級企画

(学活、裁量等の時間を使って)

- ・学年種目の創造
- ・学年、学級単位で行うレクリエーション等



運動会

「運動を創造したくましい中学生」をアピールする場

生徒会

- ・運動会の企画、運営
- ・相森タイムでの学習、練習の運営
- ・生徒会企画のレクリエーション大会等

部活動

- ・特性に応じた日常の活動
- ・大会、対外試合での経験
- ・基礎体力づくり等



教科:保健体育

- ・体力テストの実施
- ・「体つくり運動」の充実
- ・相森タイムでの全校運動、運動会練習の計画運営
- ・「相森体操」の授業への位置づけと日常化

(相森体操資料)昨年度のものに修正を加えて実施していく

3.今年度の取り組みの成果と課題

運動会種目練習と保健体育の授業とのかかわり

・運動会で2学年表現種目「相中ソーラン」を見た1年生が、

「かっこいいなあ、今度は私たちがやるのか」という意欲を持ち、

冬のダンス単元で基本の動きを学習し、

次の年の学年練習で自主的な練習に取り組み、創作を加えながら発表する。

「相中体操」の後半でバスケットボールの単元ではバスケットボールを用いて、バドミントンではラケットを用いてボールコントロールやラケットフットワークを含めたコーディネーションを取り入れ、種目の特性に合った準備運動につなげた。

運動会種目練習期間のカリキュラムで、練習を進めながら、単元を進めることも可能か。