

A 中 学 校

1 本校の生徒の体力の現状

(1) 分析 (全国平均値との比較)

項 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	ハンドボール投げ
中1男子		○	○		○	○	○	○
中1女子	○	○	○		○	○	○	○
中2男子	○	○	○					○
中2女子	○	○	○		○	○	○	○
中3男子	○		○		○		○	○
中3女子	○	○						
上回った種目数	5	5	5	0	4	3	4	5

全国平均値より上回っている種目数は31種目で全体の64.6%である。

上回っている種目：握力、上体起こし、長座体前屈、シャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げ
下回っている種目：反復横跳び

2 昨年度までの取り組みの概要と評価 (成果と課題)

全種目全国平均以上を目標に取り組んできた。多くの種目で上回り生徒達の体力は向上しつつある。昨年度課題であった上体起こし、長座体前屈、シャトルランにおいては、保健体育授業でサーキットトレーニングやアクティブ・ストレッチを取り入れてきたことの成果が現れてきている。

また冬場の部活動対抗駅伝では文化部も参加し、多くの生徒が朝夕のマラソン練習に取り組み、その結果、持久力も向上してきた。

一方、反復横跳びは全学年全国平均を下回る。日頃の生徒達の運動の様子を見ても、俊敏性に欠ける動きが伺え課題である。また女子は学年が進むにつれ、運動に対して消極的になりがちで、その点も気になるところである。

3 今年度の取り組み

毎日動いて、楽しみながら、体力向上～全種目全国、県平均以上を目指す～

○教科体育

・授業の導入では、5分程度体づくり運動の要素を取り入れた補強運動を行う。自分に足りない体力の種目を選択しながら、サーキットトレーニングとして行う。準備運動のストレッチには、アクティブ・ストレッチを取り入れる。選択体育では、生徒の体力面で劣る要素を補う運動を楽しみながらできるように、教材や場の工夫をしていく。

○体育的行事

・年2回球技クラスマッチを計画。種目数、試合数を多くし、全員が多くの運動に関わりできるように工夫する。
・体育祭ではクラス対抗とし、クラスの練習時間をできるだけ多く確保して、縄跳び、リレーなどの運動を意欲的に行えるようにする。

○学級活動

・クラス独自で運動したり、学年ミニクラスマッチやレクリエーションとして運動を行ったりする。

○教科外活動の中で

・7年前に開校した校舎は大変すばらしい施設である。体育館、講堂、プレーゾーン、グラウンドと各学年が休み時間に毎日運動ができるように割り振りして、体育委員会の巡視活動のもと用具なども開放し運動ができるようにする。

○部活動対抗駅伝

・敷地外周歩道(800m)を利用し、冬場等のトレーニングとしてランニングを行う。練習の励みや成果の場として駅伝大会を実施する。

◎評価については5月、12月の2回の体力テストの成果を比較し評価してみる。

B 中 学 校

1 本校の生徒の体力の現状

			握力平均 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	20mシャトルラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール投げ(m)
1年	男子	菅中平均(H19)	29.9	22.4	39.1	47.9	60.7	8.6	191.1	19.6
		県平均(H17)	24.8	22.7	38.3	45.5	62.8	8.6	184.0	19.1
	女子	菅中平均(H19)	22.4	19.9	38.3	42.8	50.8	9.2	181.1	12.8
		県平均(H17)	22.3	18.8	41.3	40.2	44.1	9.2	160.2	12.9
2年	男子	菅中平均(H19)	31.2	28.0	45.0	51.7	86.7	7.9	206.0	19.6
		県平均(H17)	30.3	26.3	41.7	48.2	78.4	8.1	197.7	21.8
	女子	菅中平均(H19)	22.7	24.7	50.3	44.0	59.3	8.6	176.7	15.0
		県平均(H17)	23.8	20.8	43.1	42.2	54.2	8.9	166.1	13.9
3年	男子	菅中平均(H19)	35.1	28.6	48.5	48.9	90.8	7.5	213.8	23.9
		県平均(H17)	36.1	28.2	44.7	51.4	84.0	7.7	214.3	24.5
	女子	菅中平均(H19)	30.5	27.2	49.2	45.8	60.0	8.1	175.2	15.3
		県平均(H17)	25.5	21.8	45.2	43.3	54.5	8.8	169.2	15.3

本校は2年前よりスポーツテストを実施してきた。それまでは、生徒の体力が客観的に評価されにくい面があり、初年度は、かなり多くの種目で県平均を下回ることが分かった。

また、本校独自の特徴として、冬場は全校生徒がスキーを行っているため、春先は特に全身持久力が低く、また、柔軟性も低い。

2 昨年度までの取り組みの概要と評価（成果と課題）

(1) 取り組みの概要

具体目標 『新・体力テストにおいて県平均を下回る種目()を10個以内にする。』

- 一年を通して体育授業の準備運動として体力向上を目的とした補強運動をとりいれていった。
- B中ギネスとして、スポーツテスト以外の体力診断を適宜行った。
- 年度初めにスポーツテストを実施して、生徒に体力作りの目標を持たせた。

(2) 評価

- H18年度は、県(H17)平均を21種目下回ったが、H19年度は、目標通り10種目になった。
- 一昨年度にも増して、陸上トレーニングを大切にする意識が高まり、校技であるスキーにおいても2年連続全中出場選手を11人輩出できた。

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標

具体目標 『新・体力テストにおいて県平均を下回る種目を3個以内にする。』

(2) 内容与方法

- 昨年度に引き続き、体育授業の中に体力向上を目的とした補強運動をとり入れながら、ケガの予防のため、ストレッチ講習も行う。
- B中ギネスによる体力診断を適宜行うとともに、昨年度実施できなかった「全校ベスト3のランキング」を掲示し、生徒に体力向上の意識付けをする。
- 年度初めにスポーツテストを実施、業者のコンピューター診断をとりいれて生徒に体力作りの目標を持たせる。さらに、スキーシーズン前にもスポーツテストを実施して、伸びを評価させる。

4 評価計画（実施後の評価方法）

- 4月：スポーツテスト実施（コンピューター診断：費用は生徒1人あたり200円。学年費より）
- 通年：B中ギネスと補強運動（校内ベスト3）
- 11月：スポーツテスト実施（自己評価）

C 中 学 校

1, 本校の生徒の体力の現状

2007年度に保健体育の授業の中で実施した新体力テストの結果から、以下の結果が示された。
(ここに示すのは2008年2・3年生の体力向上プランに係る2007年1・2年生のデータとする。)

握力は1・2年生男女ともに全国平均を上回っている。

その他の体力は1年女子の20mシャトルランを除いて、全ての項目で全国平均を下回っている。
2年女子は全国平均と比較して体力面で低く、体力向上が急務である。

	実施数 人	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 点	20mシャトルラン 回	50m走 秒	走り幅跳び cm	ハンドボール投 m
本校1年男子平均	32	28.3	23.2	35.2	41.8	60.0	8.65	177.3	17.9
全国平均値2005		24.6	23.7	39.1	47.7	66.6	8.47	180.7	19.1
本校2年男子平均	19	32.1	21.5	39.6	42.9	82.7	8.06	193.3	21.4
全国平均値2005		31.1	27.4	42.8	51.8	83.4	7.9	198.5	22.4
本校1年女子平均	30	24.5	19.0	41.2	39.4	54.1	9.15	156.2	13.2
全国平均値2005		21.9	19.8	41.6	42.9	49.3	9.01	162.2	12.7
本校2年女子平均	28	24.4	18.0	38.0	36.3	45.6	9.34	154.4	13.1
全国平均値2005		24.1	21.9	43.5	44.7	57.5	8.8	167.9	14.1

2, 昨年度までの取り組みの概要と変化

2006年度までの取り組み

毎年11月に行われる強歩大会の約1ヶ月前から、保健体育の陸上競技単元の中で体力作りを兼ねた持久走を取り入れた。

部活動の中にSAQトレーニングを取り入れて瞬発力・敏捷性の向上を図った。

継続的な活動にならず、体力の向上の成果が現れなかった。

2007年度中の取り組み

保健体育科からの発信

新体力テストを実施して、客観的なデータから生徒自らが体力向上の必要性を理解する。
教職員全体で生徒の体力低下に対する危機感を持つ。

学校長の理解

教職員全体への指示・伝達

体力テストの実施。
データを生徒と教職員へ示す
食育との連携

具体的な実践

保健体育の授業で体力分析から体づくり運動の実践

・生徒が自分の体力を向上させるためのトレーニングをつくり、実践した。

長距離走の薦め(陸上単元の中で)と「インターバル速歩」の薦め

・持久力向上と運動不足解消の視点に立つて。

運動部活動加入率の向上

2007年5月の1年生の部活動加入実態から
運動部4部[サッカー、剣道、男子バス、女子バレー] 46%
吹奏楽部 27%
未加入 シニア野球6人を含む 27%

・体力低下への懸念
・未加入生徒と保護者の要望は
バスケットと野球があれば...
(小学校からの継続種目)

スポーツ活動運営委員会と新部の設置 1人でも多くの生徒が運動部活動ができるように
女子バスケット部と軟式野球部の設置により運動部加入率が60%に

3, 今年度の取り組み

《具体目標と体力向上プログラムの内容》

柔軟性の向上

- ・保健体育の授業中のストレッチを増やし、柔軟性平均値が全国平均値に並ぶ。

ただ単に体力向上だけでなく、コンディショニングの意味からもストレッチの重要性を生徒と運動部活動顧問に紹介していく。

持久力の向上

- ・保健体育の授業で体力不足から活動が停滞しやすい生徒へのプログラムとして。

ステップ ... 6月「体づくり」単元で自己の体力分析と生活習慣分析を実施

ステップ ... 6月同単元でトレーニング作りを実施 有酸素運動の薦め。

ステップ ... 継続的な有酸素運動の実践

8・9月の水泳単元での長距離泳

10・11月の陸上単元での長距離走の中でロングジョグ

総合的な体力向上

- ・運動部活動での体力向上プログラムにより部員の意識改革と体力向上を目指す。

ステップ ... 6月上伊那大会後：部ごとに体力テストデータの分析（個人と部全体）

ステップ ... 7～8月：課題別トレーニングの実践

体力テストそのものがトレーニングになる事実。短時間で効果が出る。

持久力アップには「20mシャトルラン」を実施。

筋力アップには「上体起こし」と連続ジャンプ等を実施。

敏捷性アップには「反復横跳び」とラダートレーニングを実施。

その他のトレーニング内容の研修

ステップ ... 「食育」に関わって栄養士と協力し、栄養指導の実施。

4, 評価計画

(1) 2009年4月に体力テストを全校で実施し、客観的にデータを分析する。

(2) 3, 4にある運動部活動ごとの体力向上については以下の時期に体力テストを実施してプログラムに修正を加えていく。

夏休み終盤 8月中旬

新人大会終了後 11月中旬

冬期間中期 1月初旬

冬期間後期 3月初旬

実施種目 ・20mシャトルラン

・立ち幅跳び

・上体起こし

・反復横跳び

2008年度冬期間に全校で取り組みたいこと 3の に関わって

持久力向上に向けて「ランニングタイム」の設定と実施

毎週火・水・木の帰りの学活終了後（下校直前）に保体科が設定したランニングコースを生徒各自の体力目標や体調に合わせて走る。 6時間の日は3:55～4:10 5時間の日は3:10～3:25

確認事項

必ず体育着に着替えて走る。

バス通生はバスに遅れないこと。時間的な無理をしない。

3年生のバス通生、部活動未加入の1・2年生は朝の時間に走っても良い。

1・2年生のうち部活動に加入している藤沢方面バス通生はほとんど走る日がないので、部活動のない日の朝を中心に各自で走ることに。

部活動加入生徒は朝は走らないで部活動を行う。

運動部員は部ごとに個人記録を計っていくこと。

吹奏楽部員は部で目標を設定し、継続すること。

部活動に加入していない生徒は保体科または学年職員が助言しながら継続する。

コースは1kmコース、500mコースから各自が選択する。

雨天時、積雪時は体育館を走る。大回りで1周80m。

D 中 学 校

- 1 本校の生徒の体力の現状
分析（全校平均値との比較）表の左が男子、右が女子、上回っているもの○ 下回っているもの▼

学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m	50m走	立ち幅跳び	ハンド
1年		▼	▼	▼	▼	○	▼	▼
2年		▼	▼	○	○	○	▼	▼
3年	○	○	○	○	○	○	○	▼

*1年から2年、2年から3年になるに従って体力向上が見られる。

- 2 昨年度までの取り組みの成果と課題

昨年度に引き続き、自ら体力づくりプログラムを組んで、年間を通して体力作りに取り組んだ。そうすることにより、①確実に体力の向上がみられた。②テスト結果に具体的なアドバイスなどもあることから、分析の仕方なども学べ、具体的な目標が立てられた。③50分の単元にせず、短時間で長期的に取り組んだことで、集中して取り組めた。④定期的に見返す機会をとったため、新たな目標やプログラムの組み直しができ、新鮮な気持ちで取り組めた。⑤自らプログラムを組むことで、体力向上をめざす意識や生涯スポーツにつながる基礎ができてきた。⑥男女共習や分野別グループにしたことで、同じ目標にたって協力ができた。などの成果がみられた。しかしその反面、テストを行うにあたって、自分の体力に挑戦する意欲がもてず、妥協してしまう生徒がみられたり、活動がマンネリ化してしまい、ただ何となく取り組むグループもあった。体力向上がそれぞれの単元（種目）とどのように結びつくのか、より明確にして取り組ませることの重要性が浮き彫りになった。

また、学級活動（ロングとショートとも）に運動を多く取り入れることで、体力とクラスの団結力の向上を目指した。5月22日の体育祭に向けて、大縄跳び、全員で行う30人31脚の練習を継続的に行ってきた。

- 3 今年度の取り組み

- (1) 具体目標

自分の身体に関心をもって、昨年よりバランスのよい体力をつけよう！！
4月当初より、すべてのテスト項目で数値を上げよう！！

- (2) 内容と方法

そこで本年度は、前年度との比較の仕方、より主体的・意欲的に取り組めるプログラムの組み立て、個の課題追求がしやすい学習カード、各単元により結びついたトレーニング方法などの工夫をし、毎時間5分間という短い時間でも位置づけること、そして、継続して学級単位での体育祭で行う競技への練習を行うこと、体育委員会を中心にして様々な運動の機会を設けるなどを通して、自分の身体や体力に関心をもち、自ら足りない部分の体力の向上をめざし、楽しんで体力を向上させていきたい。

《自分の身体に関心をもち、体力向上をめざすために》

- ①授業開始5分間を各自の体力作りの時間にす。 ②分野別にグループを編成する
③各自の資料をもとにグループごとにプログラムを作る ④毎時間、グループごとに5分間
トレーニングを行う ⑤定期的に測定を行い、体力の状況を知り、プログラムの再検討を
する ⑥長期的な体力の変化を確認し、新たな目標をたてる

《クラスが団結して楽しんで体力向上するために》

- ①短いショートの学活でもどんどん練習を入れていく ②体育祭だけでなく、定期的に競技
の発表の時間をとる ③体育委員会のスポーツマッチに参加していく

- ①新体力テスト結果の扱い

各自の体格から可能な期待値を目標とさせる。部活動別や学年、クラス、男女別など様々な集団の目標をもたせる。また、前年度との比較を重視し、昨年の成果から課題を把握させる。

- ②プログラムの組み立て

知識の少ない生徒に、より主体的・意欲的に取り組めるプログラムを組み立てられるようにするには、豊富な資料とその活用方法の工夫が必要である。自分の身体や体力に関心を高めさせるために、プログラムの組み立てにはじっくり時間をかけさせる。

- ③単元と主単元のつながり

各単元を通して取り組む場合に大事にしたいことは、1単位時間（50分）は短いので、5分間を体づくりの時間、残りの45分間をその主単元の時間とするのではなく、やはり50分間をその主単元の時間としても有効に使いたい。体力作りのプログラムは同時に、その単元種目の基礎的・基本的な動き作り、準備運動となるものに行うことが有効活用につながり、生徒もつまらないトレーニングにならないはずである。そのためにも創意工夫が必要で、興味をもって取り組めるものになるようにさせる。

- 4 評価計画

4月の体力テストの結果と、3月のテストの結果を比較していく。