

A 高等学校

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）

- ・全学年男女とも握力、50m走が全国平均を下回っている。
- ・1、2年生は上体起こしが全国平均を上回っているが、3年生は下回っている。
- ・持久走は全学年男女とも全国平均を大幅に上回っている。

2 昨年度の取り組みの概要と評価

(1) 取り組みの概要

- ・体力づくり月間の実施
- ・体力づくりタイムの導入
- ・A高校 体操の全講座実施
- ・文化祭における体育祭の実施
- ・9月、3月のクラスマッチの実施

(2) 評価（具体的な数値やデータを指標として）

①体力づくり月間の実施

成果 自分の心肺機能のレベルの掌握ができた。
課題 個人の記録データ化と県や全国との比較

②体力づくりタイムの導入

成果 年間を通し、筋力・持久力・柔軟性の向上のため10分間の補強運動を取り入れたが、
成果として掌握できず。

③ A高校 体操の全講座実施

成果 体づくり運動の一環として伝統である A高校 体操を全講座で実施する。A高校
生徒としての自覚と運動する態度の育成に役立っている。

④文化祭における体育祭の実施

成果 生徒全体でスポーツを楽しむことができた。生徒主体で準備運営する力を育てることが
できた。

⑤9月、3月のクラスマッチの実施

成果 クラスの団結を深め目標を決めそれぞれの生徒が役割を果たす意識を育てることができ
た。
課題 体育館内飲食・体育館シューズの区別などマナーについてはやや不十分な面が見られた。
施設・用具を大切にしたり、他の人を思いやる気持ちをさらに深めさせたい。

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標（数値やデータを指標として）

- ・持久走を実施し、自分の体力レベルを掌握する。
- ・体力づくりタイムの継続
- ・A高校 体操の継続
- ・昼の体育施設の開放
- ・文化祭における体育祭の実施
- ・クラスマッチの開催

(2) 内容と方法

- ①持久走を実施し、昨年度の自己記録との比較、県や全国平均との比較をする。
- ②年間を通し、筋力・持久力・柔軟性の向上のため10分間の補強運動を取り入れる。
- ③1年生は指導後、一人一人試験を実施する。以降、授業の初めに講座ごとで行う。
2、3年生は講座ごと授業の初めに行う。
- ④毎昼、第二体育館を開放し、運動に親しませる。
- ⑤全校でスポーツを行うことにより、スポーツの楽しさを味わう。
- ⑥普段の授業の成果とクラスの団結を目的に年2回実施する。

4 評価計画（実施後の評価方法）

- ①体育授業内で昨年度自己記録との比較や全国平均との比較をする。また、各学年上位者を公表する。
- ④体育館の使用頻度を確認する。

B 高等学校

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）

・全国平均からみた本校の現状

2007年度の新体力テスト得点判定の数値は男子はすべての学年で下回り、女子はすべての学年で上回っている。

男子の下回っている理由

上体起こし、長座体前屈、50m走、立ち幅跳びにおいてすべての学年で下回っているためである。

女子の上回っている理由

男子に比べ、上体起こし（1、2年）長座体前屈（3年）、50m走（2年）、持久走（1年）において全国平均を上回っているためである。

男女ともに強い種目ベスト3			男女ともに弱い種目ワースト2		
第1位	第2位	第3位	第1位	第2位	
握力	持久走	上体起こし	立ち幅跳び	長座体前屈	50m走
反復横跳び					
ハンドボール投げ					

全国平均から上回った種目、下回った種目

2007年	握力	上体	長座	反復	50m	立ち幅	ハンド	持久走	総合
1年男	↑	↓	↓	↑	↓	↓	↑	↓	↓
1年女	↑	↑	↓	↑	↓	↓	↑	↑	↑
2年男	↑	↓	↓	↑	↓	↓	↑	↑	↓
2年女	↑	↑	↓	↑	↑	↓	↑	↑	↑
3年男	↑	↓	↓	↑	↓	↓	↑	↑	↓
3年女	↑	↓	↑	↑	↓	↓	↑	↑	↑
男子	◎	×	×	◎	×	×	◎	○	×
女子	◎	○	△	◎	△	×	◎	◎	◎

2 昨年度の取り組みの概要と評価

(1) 取り組みの概要

全学年とも新体力テストの総合評価得点を5%向上させる
3年生の持久力は前年度より3%以上向上させる

2008年度の結果がまだ出ていないので、数値目標達成は不明瞭であるが、教科や生徒会活動、LHR活動、クラブ活動において積極的かつ意欲的な取り組みを促すとともに運動量の確保に努めた。また、昼休みは、体育館を開放し、日常生活において運動を位置付けられるよう習慣化させた。

(2) 評価（具体的な数値やデータを指標として）

・総合判定からいえること

学年が進級するに伴って、体力が上昇する傾向が毎年みられる。

総合判定	2006年	→	2007年	上昇率
男子	1年	→	2年	7.00%
男子	2年	→	3年	2.10%
女子	1年	→	2年	2.50%
女子	2年	→	3年	3.30%
			平均	3.73%

※5%の向上は2007年度段階では達成されていない

年次比較すると年々減少傾向。

総合判定(点)	2006年	2007年	減少率
1年男子	49.77	49.67	0.20%
1年女子	49.18	48.61	1.17%
2年男子	54.56	53.20	2.56%
2年女子	51.21	50.43	1.55%
3年男子	58.37	55.75	4.70%
3年女子	53.73	52.90	1.57%
		平均	1.96%

・持久力からいえること

3年生が2年生から進級した際の持久力の上昇

持久力(秒)	2006年	→	2007年	上昇率
3年男子	364.85	→	364.25	0.16%
3年女子	298.46	→	298.32	0.05%
			平均	0.11%

年次比較すると年々減少傾向。

持久力(秒)	2006年	2007年	上昇率
3年男子	361.99	364.25	-0.62%
3年女子	291.81	298.32	-2.18%
		平均	-1.40%

※3%以上の向上はみられず、1.4%の減少であった

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標（数値やデータを指標として）

各個人が

◎男子の総合判定得点を前年度より2点アップさせる

上体起こしで3回、長座体前屈で5cm上昇

◎女子の総合判定得点を前年度より1点アップさせる

上体起こしで3回または長座体前屈で5cm上昇

☆男女ともに全国平均を上回る！！

(2) 内容与方法（具体的な取組み、課題を解決できるような内容を盛り込む）

- ・毎時間の授業において腹筋運動 男子20回、女子10回を取り入れる
- ・毎時間の授業においてストレッチ運動（前屈系）を取り入れる
- ・測定において昨年の値を各自が把握しておく

4 評価計画（実施後の評価方法）

新体力テストのデータを考察し、評価する。