

A 中 学 校

1 本校生徒の体力の現状

①平成20年度体力測定の結果から

種 目	2 年 生		3 年 生		全 体 傾 向
	男 (4 名)	女 (4 名)	男 (7 名)	女 (9 名)	
握 力	17.25 ▲	26.75 ☆	30.40 ○	26.00 ◎	
上体起こし	15.05 ▲	18.25 △	26.20 △	21.33 △	△
長座体前屈	31.00 △	60.00 ☆	44.20 ◎	46.33 ◎	◎
反復横とび	43.00 △	47.25 ◎	47.60 △	40.33 △	
持 久 走	440.00 △	301.75 △	399.40 △	301.00 △	△
シャトルラン	54.25 △	46.00 △	77.60 △	44.33 △	△
50m走	9.81 ▲	8.77 ◎	8.44 △	9.08 △	
立ち幅跳び	169.50 △	169.00 ◎	195.40 △	158.33 △	
ハンドボール投げ	17.25 △	17.75 ☆	23.80 ◎	17.33 ◎	◎
総合得点	25.00 ▲	53.50 ☆	40.00 △	46.33 △	

☆…全国平均より良い (有意差がある) ◎…全国平均より良い (有意差は無い) ○…全国平均並み
△…全国平均より劣る (有意差は無い) ▲…全国平均より劣る (有意差がある)

生徒人数が少ないので、平均値による比較をそのまま傾向として判断しきれないが、各学年とも持久走とシャトルランの持久力を示す値が低い。この傾向は、山間地にある本校では、徒歩より保護者の車に同乗して登下校する生徒が多いことや遠距離通学生は、バス通学していることなど日常の『走』『歩』の運動の不足による持久力の低下、停滞にも大きな原因があると考えられる。

2 昨年度の取り組みの概要と評価

(1) 取り組みの概要

① ギネスに挑戦

新体力テストや陸上競技・水泳の各単元における種目の記録、その他の親しめる種目を設定し、記録に挑戦する。記録を掲示し、挑戦することを楽しんでいる。立会人が1人以上一緒であれば記録を認めることにしている。ギネスの種目は現在30種ほどあり、運動能力の高い者もそうでない者も自分にあった種目を選んで取り組んでいる。授業で測定する種目を中心に、生徒の目標になっている。

②全校運動の実施

本校の体力テストの結果から、持久力の弱さがあげられるので、昨年度まで週1回木曜日の朝に12分間の運動(時間走)の時間を設け、走ることを中心にした持久力向上のきっかけ作りをしてきた。平均値だけでは、なかなか成果として現れてこない部分でもあるが、今年度は、週2回の実施にし、強化したい。12分間各自のペースでより長い距離を走ることを目指し、個人カードへ走行距離を記録、集計している。

③校内マラソン大会の実施

男子6km、女子4.5km、の2コースを基本に11月に実施。他校との交流の機会にもしている。体育科の授業では、実際のコースを走って練習するなど補強的な活動を行う。応援小旗を配布したり応援に出たいたり地域と関われる行事としても位置付けてきている。

④生徒会によるスポーツ旬間

秋に縦割りチーム対抗でのミニ運動会を行う。それに向けて1週間朝15分程度の練習を行い、その過程と当日を通してスポーツに親しむ。長なわとび・全員リレー・むかで競争などを実施。

⑤教科体育の授業で補強・補助トレーニング(ドリル化)の導入

⑥学校保健委員会での講演会(「足もとからの健康体力作り」健康運動指導士の方の講演を実施)

(2) 評 価 ～全校運動(12分間走)の記録集計結果から～

三年前から、全校運動での記録を集計してデータからの評価をしてきている。年間の集計では、個人の12分間平均走行距離が平成18年度1,702m、平成19年度1,684m、平成20年度1,887m(前年度より12%増)だった。昨年度は『前年度より5%アップ』を目標に掲げ、スタート時点での説明や年度途中での個人記録の集計カードの配布等で意識を高められるよう工夫し、平均値では向上する結果となった。

単純に走行距離を平均したものではあるが、12分間の走行距離をひとつのパロメータとして、今年度も継続していきたい。『自分のペースで走る』というモットーで走ってはいるが、持久力の弱さを自覚し自己課題として充分意識できていなかったこと、ペースについての知識や経験が十分でなかったこと、自己の

体力の向上に向けての意欲が十分でなかったことなど課題は多い。今年度は、12分間を『自分自身との対話』の時間と位置付け、集計によって現状が数値で明らかになったこと等を今後も活用していきたい。

以上のことから、ここ数年本校の課題になっている持久走について、引き続き重点課題として今年度の取り組みにいかしていきたい。

2 今年度の取り組み

(1) 具体目標

- 全校運動で持久走を継続し、12分間走の平均ランニング距離で、2,000m突破を目指す。
- マラソン大会の記録（平均タイム）の向上を目指す。
- ギネスの記録更新数を記録していく。

(2) 内容と方法

①全校運動（12分間走）の継続実施と回数増加

今年度は、全校運動を、毎週2回に増やし、火・木曜日の朝に固定して設定した。各自のペースで、より長い距離を走ることを目指しているが、個人カードへ走行距離を記録し、ランニング距離を集計することで、自己評価や記録のデータ集計による評価ができるようにしてきた。

今年度は、前述のその結果から、平均ランニング距離で2000m突破をめざしたい。計算上では昨年度の平均ランニング距離より6%の向上にあたる。

そのために、①年度末に、一年間の集計結果を個人カードで渡して知らせた。②その結果をもとに、今年度の目標を立てさせた。③全体の目標としての体育科の願いを今年度スタート時に知らせた。④目標達成のためのペース配分（1周何分で走ればいいのかをもとに）を知らせた。⑤個人カードの記入を確実に合わせるため、毎回その場で記入後、回収する。⑥前年度の新体力テストの結果から持久力の弱さを自覚させる。などの手立てをもって実施してきている。

天候によって走る場所が、体育館と校庭で違いが出てきてしまうことが課題である。

②教科体育の授業で補強・補助トレーニング（ドリル化）の全単元実施

各単元の授業の中で、補強の内容をドリル運動化して実施していく。毎年、年度当初のからだ作りの単元で新体力テストを実施してきており、前年度結果の振り返りから自身の体力について知り・目標を設定し、トレーニングの意味や原則を理解してから年間の学習を開始した。体力向上のためのトレーニングを実施したり、全ての単元で準備運動と補強を兼ねた運動を工夫し、ドリルとして継続実施していく。

③校内マラソン大会の継続実施と記録集計

本校のマラソン大会は、近隣の2中学校と合わせて3校で『交流マラソン』として実施してきて、今年度5年目に当たる。今年度は中学校の統合により、2校での交流になるが、陸上部のある中学校生徒と交流しつつ走ることでの刺激や意欲の向上に期待したい。『交流』が前提なので、全体表彰などは行わないことにしているが、記録を集計して体育科としてのデータとして評価に生かしたい。平均タイムで実態を把握したい。また、挑戦する意識を育てたい。

④県中学校駅伝大会(20年度男子103位1:12:09、19年度男子101位1:11:29、18年度男子100位1:13:22)への参加

⑤ギネスに挑戦の継続(様々な種目への挑戦意欲の向上や目標設定に役立てる)

⑥生徒会によるスポーツ週間の実施

3 評価計画（実施後の評価方法）

(1) 全校運動についての評価

- ①平均ランニング距離の集計、昨年度と今年度の変化・比較による評価。
- ②生徒の感想からの評価。
- ③年度末、個人集計結果カードの配布による個々の客観的な評価。

(2) 教科体育の授業での補強・補助トレーニング（ドリル化）

- ①全単元での実施をめざす。生徒の取り組みや感想からの評価。実施運動の内容の検討・研究。
- ②毎年実施の体力テストの結果の年次比較による評価。

(3) 校内マラソン大会

- ①平均タイムの年次比較による評価。
- ②完走者の数による評価。
- ③コース選択者数の変化による評価。

(4) ギネスに挑戦

- ①ギネス記録更新の数による評価。

※平均タイムや記録の年次比較が安易な数字の変化による評価にならないように、小規模校のよさを生かして、個々の変化や向上をみられるように注意したい。

B 中 学 校

1 本校生徒の体力の現状

(1) 分析 (全国平均値との比較)

全国平均値より上回っている種目数は、16種目で全体の33%、下回った種目数は13で27%である。

上回っている種目：ハンドボール投げ

50m 走、長座体前屈

下回っている種目：反復横跳び
握力、立ち幅跳び

平成20年度の結果と全国平均値との比較

学年	テスト	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	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				○	△	△	○	△	○

○…全国平均より高い △…全国平均より低い

2 昨年度の取り組みの概要と評価

取り組みの概要	成果	課題
4～5月に全学年新体力テストを実施。その後、2、3年生は、体づくり運動の単元として、結果をもとに自分の体力の分析をし、そこから高めたい体力を3つ決めだし、トレーニングメニューを作り1ヶ月程度授業の初めの10分間を使って毎時間実践した。1ヶ月後その3項目の体力テストを再度行い、伸びを比較した。	<ul style="list-style-type: none"> 1ヶ月後の再テストで、3項目全て向上した生徒は2年生で36%、3年生で57%、2項目向上した生徒は2年生は36%、3年生は34%、1項目も前回は上回らなかった生徒は2年生0、3年生0であった。 体力づくりの成果を実感できたり、実感できたことで更に自分の体へのや体力づくりへの意欲を高めることができた生徒が多かった。 	<ul style="list-style-type: none"> 反復横跳びのように敏捷性と巧緻性が必要な動きは、日頃運動経験の少ない生徒には難しいので、そういう動きを授業の中でも取り入れていきたい。 部活動の中でも体力作りを行っている部が多いが、トレーニングの効果や内容にも目を向けさせていきたい。 体力テストは4月に実施しているため、1年生の特に男子はこの時点での比較は難しい。
文化祭の体育祭の中で、大縄跳びを毎年行っているが、その大縄を1ヶ月前から各クラスに貸出し、楽しみながら運動に親しむ機会とした。	文化祭の時だけでなく、年間を通して、学級レクや学年レクに取り入れ行い、集団のまとまりを高める上でも好評である。	
2月部活動対抗駅伝大会を2年前から開催し、冬場の運動部のトレーニングの目標とした。	各部走り込む姿が増えたり、陸上部はないが、各種陸上大会に参加を希望する生徒が増えてきた。(県駅伝大会女子 位入賞)	

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標

体力テストの再テストの時に、3項目以上向上できる生徒の割合が60%以上になるように取り組ませる。

(2) 内容と方法

①教科の授業として

- 4～5月にかけて全学年新体力テストを実施。
- その結果をもとに高めたい体力の項目(低い所を鍛える、伸ばしたい所を更に高める、選択種目に生かせるもの等)を3つ決めだし、トレーニングメニューを作る。(内容、回数、時間、強度等)
- 1年生は5月～の陸上の単元の中で走力、持久力を高める運動を行う。2、3年生は5月～6月の球技選択の単元の中で、毎時間初めの10分間をトレーニングにあてる。1ヶ月後に自分が決めだした項目について再テストを行い、その結果をまとめ、取り組みを振りかえさせる。

②その他の場面で

- 冬場に部活動対抗駅伝大会を計画し、走り込みに目標を持たせる。

4 評価計画

①について

体づくりの単元として上記の内容を下記の項目で評価する。

- 意欲・関心・態度…毎時間の10分間のトレーニングの取り組みを意欲的にやっているか。
- 思考・判断…高めたい体力に合わせたトレーニングメニューの作成ができてきているか(学習カード)、又、実践の中で工夫しているか。
- 技能…体力テストの結果(1回目と2回目の伸びの様子)
- 知識・理解…学習カードで自分の体力の分析ができてきているかどうかで評価する。

②について

- 各部できるだけ出場チームを増やし、走り込みの目標を持って取り組んでいるか見る。

C 中 学 校

1 本校の生徒の体力の現状

(1) 分析 (全国平均値、県平均値との比較、有意差検定にみる比較、)

有意差検定 $\pm 1 = 1\%$ 、 $\pm 5 = 5\%$ の危険率で有意

◎・・・全国平均を上回った。○・・・県平均を上回った。(いずれも前年度平均との比較)

	1男	2男	3男	1女	2女	3女
握力	-1	-1	-1	-1	-1	-1
上体起こし	◎	○	○	○	◎	○
長座体前屈	+1	◎	○	+1	◎	○
反復横とび	+5	◎	○	◎	○	○
20m シャトルラン	○	○	○	○	-1	○
50m 走	◎	○	◎	○	○	-1
立ち幅跳び	◎	○	◎	◎	○	-1
ボール投げ	+5	◎	○	+5	◎	○
得点	+5	◎	○	◎	○	-1

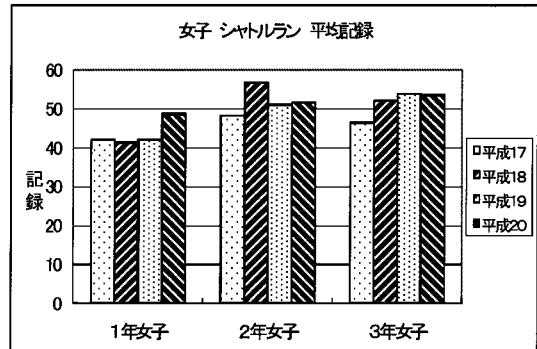
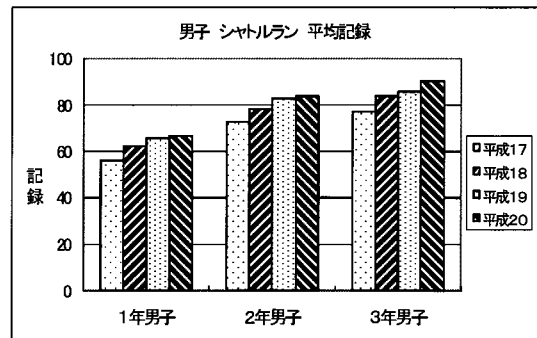
- ・総合得点の全国平均との比較で、一昨年度かなり劣っていると判定された3年女子の数値が、昨年度も-1の危険率で劣っていると判定がでた。しかし、1年男女、3年男子が全国平均を上回り、全国平均との差が少し埋まってきている。
- ・過去大きく一有意差が認められた全身持久力は一昨年度より更に改善の方向に向いている。
- ・全学年を通して、握力の数値は県平均を一つも超えられなかった。

2 昨年度までの取り組みの概要と評価

<昨年度本校平均値を上回った種目・・○>

	1男	2男	3男	1女	2女	3女
握力	○	○	○	○	○	○
上体起こし	○	○	○	○	○	○
長座体前屈	○	○	○	○	○	○
反復横とび	○	○	○	○	○	○
20m シャトルラン	○	○	○	○	○	○
50m 走	○	○	○	○	○	○
立ち幅跳び	○	○	○	○	○	○
ボール投げ	○	○	○	○	○	○
得点	○	○	○	○	○	○

<シャトルランテスト数値の年次推移>



- ① 4年間継続して取り組んできている。20m シャトルランテストの数値は3年女子を除き、一昨年度数値を上回ることができた。年次推移のグラフを見ると、引き続き伸びている。全国平均を超える学年は出ていないが、1ポイントを差を切る学年も出てきている。全国平均に近づいてきている。
- ② 20m シャトルランテストの数値はがんばる力の指標として着目してきている。この数値と比例するように他種目の数値も伸びていて、上の表のように昨年度平均値を上回った種目が48種目中33種目(68%)で、向上を考え本気で取り組める生徒が増えていることも関係していると思える。
- ③ 1年生の単元配列を工夫し全身持久力のアップを意識づけてきていることが成果につながっている。引き続き取り組みたい。

3 今年度の取り組み

テーマ 全身持久力とともに頑張る力を伸ばそう(5年目)

(1) 具体的目標

- ・20m シャトルランの平均値を全国平均に近づけよう。(昨年度の差を1ポイント縮める)
- ・立ち幅跳びの平均数値を2ポイント伸ばそう

(2) 内容と方法

- ① 中学生は持久力が伸びる時期。この時期を無駄に過ごすことのないように意識付けを図っていく。1年生の陸上の長距離走の単元、水泳単元の持久泳への取り組みで、記録の向上させていく楽しさを感じさせていく。
- ② 体力測定時、全国平均、県平均、昨年度自己数値を確認させて、目標と挑戦意欲を持たせる。
- ③ 部活動との連携
持久的な運動の紹介と各部への体力テストの結果をお知らせし、持久力アップの意識付けを図る。
- ④ 体育授業の準備運動のサーキットトレーニングにジャンプ種目を入れる。

4 評価計画

- ① 体力テストの数値の年次推移を引き続き追い、全国平均とも比較し評価していく。
- ② 3学期教科反省にて分析した結果を職員会に報告していく。
- ③ 個人の分析データを個々に資料提供していく。
- ④ 個人ランキングの発表
- ⑤ 部活ごとの体力測定データの情報を提供する。

D 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	中平均(H20)	▲24.0	▲22.0	43.8	▲44.3	▲57.5	▲8.93	▲172.0	▲15.3
		県平均(H19)	25.2	23.2	40.3	46.0	65.0	8.5	183.7	19.9
	女子	中平均(H20)	25.0	26.0	53.8	50.3	61.8	8.2	179.0	14.5
		県平均(H19)	22.0	18.2	42.0	40.1	40.7	9.2	160.8	12.9
2年	男子	中平均(H20)	34.2	31.4	47.0	53.1	89.8	7.86	210.0	▲22.0
		県平均(H19)	30.9	26.5	42.8	49.2	80.7	8.0	199.7	22.5
	女子	中平均(H20)	25.1	25.4	48.8	46.6	62.5	8.56	175	14.8
		県平均(H19)	24.4	21.5	43.9	42.7	53.4	8.9	166.0	14.0
3年	男子	中平均(H20)	37.3	30.4	51.4	54.0	▲82.3	▲7.8	212.0	27.4
		県平均(H19)	35.8	27.6	45.1	51.1	87.6	7.6	211.1	24.1
	女子	中平均(H20)	26.5	28.0	52.0	46.0	61.3	8.53	190.0	16.7
		県平均(H19)	25.2	21.4	45.7	43.2	51.2	8.8	166.3	14.3

スポーツテストを毎年実施するようになってから4年目となる。生徒の体力が客観的に評価されることによって、生徒自身の自己課題設定に役立っていると思われる。年度当初の取り組みでは、自発的に前年度の自分のデータを元にして目標を設定する様子がみられる。県平均と前年度平均の比較を通じて下回るものについて分析したい。

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、柔軟性も低い傾向がある。昨年度のデータからは中学入学直後の1年男子の値が低い、中学校の1年間のスキートレーニング等で2年生になると大幅に向上していると読み取ることができる。

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3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入れていった。
- 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

- H19年度は10種目が▲であったが、20年度は新一年生男子の7個を除けば、全校で3個であり、2、3年生については年間の活動で成果を感じることができた。
- スキートレーニングの中で陸上トレーニングを大切にしている意識が高まり、スキーにおいても3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。』※継続

(2) 内容と方法

- 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。
- 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入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：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）