

# A 高等学校

## 1 本校普通科の体力の現状(全国平均値や過去の学校データとの比較)

新体力テスト 合計点の平均

どの学年においても全国平均を下回っているが、これは、冬期雪のため体を動かす機会が少なくなることが影響しているかとも思う。

	男子		女子	
	本校H20	全国H19	本校H20	全国H19
高1 (15)	48.3	51.5	47.1	49.2
高2 (16)	47.9	55.7	47.5	52.0
高3 (17)	55.2	58.7	50.3	53.4

## 2 昨年度の取り組みの概要と評価

### (1) 取り組みの概要 (昨年に継続して)

強歩大会(26Km) 平均タイム3時間20分をきり、完歩率100%を目指して

- ・毎時間の授業で準備体操としてラジオ体操第2を行わせた。
- ・水泳の授業で心肺機能の向上を目指して、毎時間200m続けて泳がせた。
- ・陸上競技(持久走)の授業で持久力の向上を目指して、毎時間3K以上の距離を走らせた。
- ・26Kの目標タイムを設定させ、1Kのペースを導き出し、ペース走を行わせた。

体力テストの普通科生徒の総合得点の向上をめざして

- ・毎時間の授業 - 準備体操としてラジオ体操第2を行わせた。
- ・(通年) バランスよい筋力アップを目指して、毎時間内容を変えながら、数分間の腹筋・背筋等の筋力トレーニングを行わせた。
- ・水泳の授業 - 心肺機能の向上を目指して、毎時間200m続けて泳ぐ時間を設けた。
- ・陸上競技(持久走)の授業 - 持久力の向上を目指して、毎時間3K以上の距離を走らせた。

### (2) 評価(具体的な数値やデータを指標として)

強歩大会

完歩率97.7%(参加者 382名 完歩者 373名 途中棄権者 9名)だが、怪我等のため運営役員12名、大会等公欠6名、当日欠席17名があった。当日欠席のうち何名かは、理由不明でありこれを減らすことが課題である。

体力テストの普通科生徒の総合得点の向上

	18年度生		19年度生		20年度生	
	男	女	男	女	男	女
H18	1年 47.2	43.7				
H19	2年 52.9	47.1	1年 44.1	44.7		
H20	3年 55.2	50.3	2年 47.9	47.5	1年 48.3	47.1

授業に積極的に取り組む姿勢と運動部への加入率の高さも反映し、学年が上がるごとに体力が向上している。

## 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)

強歩大会(26Km) 平均タイム3時間20分(昨年度を10%向上)をきり、完歩率100%。参加率100%。

※平成19年度 3:43:20(男3:19:08 女4:15:44) 20年度 3:41:30(男3:10:53 女4:20:18)

※平成20年度 完歩率97.7%(参加者 382名 完歩者 373名 途中棄権者 9名)

体力テストの普通科生徒の総合得点の向上

※2年男子は1年次を10%、他は5%以上の総合得点の向上

### (2) 内容と方法

2008の内容を、今年度も継続する

## 4 評価計画(実施後の評価方法)

2008と同じ

# B 高 等 学 校

## 1. 昨年度の取り組みの概要と評価

### (1) 取り組みの概要

- i. 陸上競技の競技力育成。本校独自の点数：100点を目指せ。
- ii. 1年生のクラブ加入率：昨年度、90% → 90%のまま維持する。
- iii. 体ほぐしの運動：昨年度、月に1回程度 → 2週間に1回で行う。

### (2) 評価

- i. 競技種目の変更や得点の方法を変え、全員が100点を目指せるようになった。
- ii. 1年生のクラブ加入率が前年度の90%から75%に落ち込んでしまった。  
特に団体競技でのクラブ加入者の減少が目立つ。
- iii. 年度の前半は、オリエンテーション等もあり、実施することができた。しかし、後半になるにしたがって、継続することができなくなってしまった。年間で数字に置き換えると、目標の数字には達しなかった。

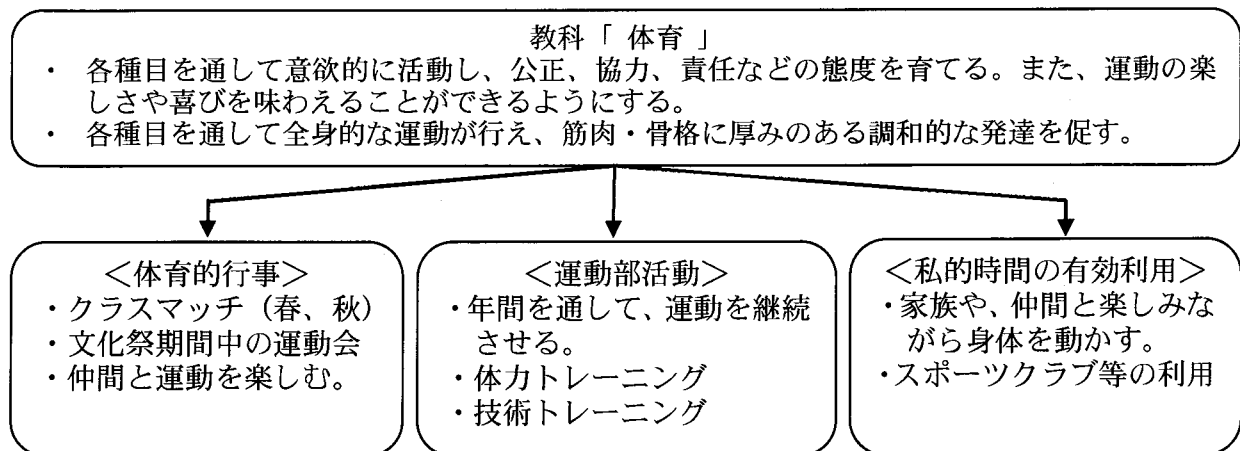
## 2. 今年度の取り組み

### 具体目標

- i. 陸上競技の競技力育成。本校独自の点数：100点を目指せ。
- ii. 1年生のクラブ加入率：昨年度、75% → 90%に向上する。
- iii. 体ほぐしの運動：昨年度、月に1回程度 → 3週間に1回で行う。

- i. 本校独自の点数制で行う。種目全体の平均を出し、以後比較できるようにする。全員100点を目指し、体力向上、さらには競技力向上をねらう。点数表の見直しを行う。
- ii. 運動に取り組める環境作りのため、クラブ活動の活性化、クラブ顧問の確立、HR担任からの声かけ、生徒会によるクラブ紹介、班員からの勧誘などを、積極的に行う。
- iii. センター等で紹介される各研修への参加、教科担当同士の研修を行い、体ほぐしの運動についての知識を広げ、実施する。

### 体育科の目標



## 3. 評価計画（実施後の評価方法）

- ・ 研修に参加できたか。その研修後、教科内で情報交換できたか。
- ・ 他教科の職員の協力を得て、クラブに加入した生徒の集計をする。
- ・ 単元ごとの集計を行い、総合的に評価する。

# C 高等学校

1

・全国平均からみた本校の現状  
2008年度の新体力テスト得点判定の数値は3年の女子を除いて、それぞれの学年男女で下回ってしまった。

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はすべての学年で下回っている。

女子の下回っている理由  
上体起こし、50m走においてすべての学年で下回っているためである。

男女すべての学年において上回っている種目 ・握力 ・反復横とび	男女ともにすべての学年で下回っている ・長座体前屈 ・上体起こし ・立幅跳び
---------------------------------------	---

全国平均から上回った種目、下回った種目

2008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	◎	×	×	◎	×	×	◎	◎	△

全部↑◎ 1つ↓○ 2つ↓△ 3つ↓×

2 昨年度の取り組みの概要と評価

(1) 取り組みの概要

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 ◎女子の総合判定得点を前年度より1点アップさせる ☆男女ともに全国平均を上回る！！	上体起こしで3回、長座体前屈で5cm上昇 上体起こしで3回または長座体前屈で5cm上昇
--	--

2008年度の結果を見ると、数値目標達成できなかった。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。過去の数値を見ると、毎年同様の傾向(種目別)が伺える。本校では持久走、反復横とびが例年比較的良好な記録となっている。また逆に長座体前屈、上体起こし、50m走は例年全国平均を下回っている。本校の生徒の特徴と種目別とに何らかの関連があるのではないかと。

(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	2007年	→	2008年	上昇率
男子	1年	→	2年	3.82
男子	2年	→	3年	4.59
女子	1年	→	2年	4.84
女子	2年	→	3年	2.52
平均上昇				3.9425

※具体的目標全国平均との比較(総合得点)

	2007本校	2008本校	加減
1年男	-1.56	-2.01	-0.45
2年男	-1.44	-2.12	-0.68
3年男	-1.96	-0.67	1.29
1年女	0.63	-1.78	-2.41
2年女	0.74	-0.53	-1.27
3年女	1.65	0.19	-1.46
平均			-0.83

※3年男子のみが昨年度より全国平均に接近したが、それ以外は遠ざかる結果となってしまった。

※具体的目標種目達成率I(得点加減)

上体起こし	2007	2008	加減
1年男	28.22	29.24	1.02
2年男	30.69	30.36	-0.33
3年男	31.5	32.05	0.55
1年女	21.84	21.54	-0.30
2年女	22.54	22.96	0.42
3年女	21.63	24.00	2.37
平均			0.62

※2008年度 1ポイント以上のアップは達成できなかった。

※具体的目標種目達成率II(得点加減)

長座体前屈	2007	2008	加減
1年男	47.11	46.85	-0.26
2年男	48.78	50.75	1.97
3年男	52.05	52.28	0.23
1年女	45.17	46.12	0.95
2年女	47.06	47.02	-0.04
3年女	51.79	47.92	-3.87
平均			-0.17

※2008年度 1ポイント以上のアップは達成できなかった。平均より遠ざかってしまった。

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 ◎女子の総合判定得点を前年度より1点アップさせる ☆男女ともに全国平均を上回る！！	上体起こしで3回、長座体前屈で5cm上昇 上体起こしで3回または長座体前屈で5cm上昇
--	--

(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、目標を設定させながら取り組ませる。

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。

# D 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）

ロードワーク（3.7km）学年別男女別平均タイム					単位：分秒		
男子	1学年	2学年	3学年	女子	1学年	2学年	3学年
18年度入学	23.41	21.08	21.15	18年度入学	29.21	25.18	25.30
19年度入学	23.15	21.54		19年度入学	27.26	26.07	
20年度入学	22.11			20年度入学	36.02		
学年別男女別最高タイム							
男子	1学年	2学年	3学年	女子	1学年	2学年	3学年
18年度入学	16.20	14.57	14.34	18年度入学	20.28	18.59	19.00
19年度入学	15.15	14.24		19年度入学	18.28	16.28	
20年度入学	13.50			20年度入学	19.50		
学年別男女別最低タイム							
男子	1学年	2学年	3学年	女子	1学年	2学年	3学年
18年度入学	37.57	36.18	36.25	18年度入学	41.39	39.04	37.40
19年度入学	30.02	35.07		19年度入学	36.09	35.22	
20年度入学	39.35			20年度入学	47.07		

昨年度の体力の現状は、男女とも「持久力」が県平均を大きく下回り、持久力の向上が課題であった。持久力について分析してみると、男女別平均タイムでは、1年から2年次のタイム向上が見られるが、2年から3年次は横ばいであった。学年最高・最低タイムも学年が上がるにつれて概ね向上している。

## 2 昨年度の取り組みの概要と評価

### (1) 取り組みの概要

- ・カヌー授業では、ゆっくり長い距離を漕がせることにより体力の向上を図った。
- ・「持久力の向上」を最重要課題として、ペース走を多く取り入れ、ペースを考えた走りの大切さを理解させた。また、生徒全員の昨年度の記録を張り出し、意識の向上を図った。さらに上位20名の記録を生徒昇降口に掲示した。
- ・昼休みや放課後など体育館を一定時間内開放（ボール等の貸出）して運動する機会を提供した。

### (2) 評価（具体的な数値やデータを指標として）

- ・3年間のカヌー授業の集大成として3年生を対象に実施したカヌーツーリングでは、参加生徒（35名）全員が約10kmを完漕することができ、最終ゴールタイムも昨年より男子13分、女子24分短縮することができた。
- ・ロードワークでは、練習でのペース走の導入により、全校生徒約9割の生徒の記録が向上した。
- ・強歩大会では参加113名のうち、112名（99%）の生徒が通過制限時間内で完歩することができた。

## 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）

- ・持久力テスト（3.5km）で、2.3年生は昨年の平均タイムより男子20秒以上、女子15秒以上の記録短縮を目指す。
- ・体育施設開放のPR活動を進め、年間利用人数のべ2000人（年間200日×10人）以上を目標とする。

### (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）

- ・ロードワークでは、各種のトレーニング方法（インターバル・ペース走など）を取り入れ、各自の目標記録を具体的に設定させる。また、ミニ駅伝も練習の中に取り入れ、楽しみながら、持久力の向上を目指す。
- ・昼休みや放課後など体育館を一定時間内開放（ボール等の貸出）して運動する機会を与える。また、利用者数もカウントする。

## 4 評価計画（実施後の評価方法）

- ・持久力テストについては昨年度の記録と比較し、評価する。
- ・体育施設使用日誌を作成し、年度末に評価する。