

体力向上プランについて

1 体力向上プラン2010

(1) 目的

県下児童生徒の体力・運動能力は、横ばい若しくは低下傾向を示している。平成21年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(対象：小学校5年生、中学校2年生、県内7割弱の小中学校が参加)の結果からは、長野県の児童生徒の運動・スポーツ・体育授業に対する意識はおおむね肯定的であるが、教師の授業及び授業以外での体力向上に対する意識が全国と比べて低い傾向が明らかとなった。

そこで、県下の小・中・高等学校が自校の児童生徒の体力・運動能力の実態を把握し、今後の具体的な体育指導に生かすための目安としたり、実践・評価へと結びつける基礎資料としたりするために、体力向上プランを作成し体力づくりに取り組む。

(2) 対象校

県下の小・中・公立高等学校全校

(3) 実施内容

各学校が、昨年度(または過去の)の実践の成果と課題を基に、全教職員の共通理解を得て「体力向上プラン2010」推進計画書を作成する。

昨年度までの取り組みの評価を記す。

またどのような課題、実施する上での困難点等があるかも記す。

特色ある「体力向上プラン2010」については、長野県スポーツ情報ネットワークを通じ、県下に紹介していく。

http://www.pref.nagano.lg.jp/kyouiku/taiiku/sportsnw/physical_test/2009.pdf/2009062902.pdf

「体力向上プラン2010」推進計画書に基づいて実践し、その結果について評価する。

評価については、次年度の計画に反映されるよう、次年度計画書の中に位置づける。

(4) 推進計画書の概要(1番に自校の生徒の体力の現状、実態等をまとめる。例を参照)

(A4用紙1枚)

「体力向上プラン2010」								
学校番号 _____	立 学校 _____	校長名： _____	記載責任者名： _____					
〒 住所 _____		電話 _____	FAX _____	E-mail _____				
1 本校の生徒の体力の現状(記載例)								
(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 37種目で全体の38.5%である。								
上回っている種目：握力、50m走								
下回っている種目：上体起こし、反復横とび、立ち幅とび								
学年別・男女別に見ると、1年生では、8種目のうち4種目で上回る結果となった。逆に5年生では、6種目で下回る結果であった。								
		新体力テスト実施項目						
項 学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投
小1男子								
小1女子								
小2男子								
小2女子								
小3男子								
小3女子								
小4男子								
小4女子								
小5男子								
小5女子								
小6男子								
小6女子								
上回った種目数	12	2	4	2	4	7	2	4
2 昨年度までの取り組みの概要と評価(成果と課題)								
(書き方例：表にして、成果と課題が対応して見られるようにするとまとめやすい。)								
具体的な数値やデータを指標にして評価したり、体力向上の視点から授業を振り返る。								
(例：新体力テストで総合評価C段階以上の割合が70%から75%になった。縄跳びカードが・・・)								
(例：授業のはじめに、準備運動を兼ねて「 体操」を取り入れた。継続的に行うことで、負荷が・・・)								
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)								
(例) ・朝マラソンへの自主的参加率をさらに10%向上させる。 ・新体力テストの総合評価でC段階以上の割合を80%に向上させる。 ・体育授業の中で、運動量の確保を意識し、場やルールの工夫を行う。								
(2) 内容と方法								
具体的な取り組み、課題を解決できるような内容を盛り込む。								
授業における体力向上の視点 授業以外における体力向上の視点 について具体的にふれていく								
4 評価計画(実施後の評価方法)								