

体力向上プラン2013

学校名		中学校			校長名				
本校の児童・生徒の体力の現状		<p>○部活動も含めて毎日運動する生徒と、ほとんど運動しない生徒に二極化する傾向がある。</p> <p>○運動を定期的に行う生徒は、疲労の蓄積やケガが心配である。</p> <p>○以前よりは少なくなったが、車での送迎であまり歩かない生徒もいる。</p> <p>○全国平均値より上回っている種目は2年男子の上体起こしと1年女子の長座体前屈の2種目のみである。(昨年度は9種目)</p>							
昨年度の成果と課題		<p>○スポーツテストの結果をもとに、自分の体力のよい面と向上させたい面を把握させ、体育の授業はもとより日常生活で意識していきたいことや実践できることを考えさせた。</p> <p>○スポーツテストへの興味関心が強まり、体力向上を意識する生徒が多くなった。</p> <p>○学び方を身につけてきたことで、受身の姿勢から自分から運動を積極的に行おうとする姿勢に変わってきた生徒もいる。</p> <p>○活動量を増やすことだけに重点を置くのではなく、どのようにやったらうまくいくか考えながら運動できる生徒が増えてきた。</p> <p>○文化系(吹奏楽・合唱等)の部活動の中に、基礎体力をつける時間を設けた。運動に対する意識だけでなく、スポーツテストの結果に対する意識も少しずつ高まってきた。</p> <p>●意識の向上だけでなく、意識が活動につながるような指導が必要。</p> <p>●スポーツテストが終了後も、意識を持続させる取り組みが必要。</p> <p>●運動をあまり行わない生徒に対する、意欲付けが難しい。</p>							
今年度の具体目標		<ul style="list-style-type: none"> ・ 昼休みに運動をする生徒を20%以上増やす。 ・ 文化系(吹奏楽、合唱等)の部活動において、基礎体力作りの時間を位置づける。 <p>一中タイム、生徒会企画による全校運動を利用し、走力・持久力アップを図る!</p>							
具体的な取組計画	1校1運動	<p>【内容】</p> <p>一中タイムを利用し、走力アップを図る。 ～40人リレー～</p> <p>※ 一中タイム…水曜、清掃なしのロングホームルール。</p> <p>【実施回数、時間】</p> <p>月に1回程度。20～30分間</p>							
	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・各単元・種目において種目の特性に応じた体力作りのメニューやストレッチを紹介し、準備運動に取り入れていく。 ・スポーツテストの実施に当たって、昨年度の結果を参考にして、自分の変化(伸びや課題)に目を向けさせ、さらにどのような努力が必要かを考える機会を取る。 ・陸上競技に学級対抗リレーを取り入れ、楽しみながら競い合い、体力アップを図る。また、記録証を使い、3年間の記録を残していくことで、目標を持って課題に取り組む為の手立てとする。 							
	特別活動 その他	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒会企画による全校運動の実施(学期に1回程度) ・生徒会体育委員会での活動を活発にさせ、放送やポスター等での呼びかけを行い、体育施設の利用者を増やす。 							
	運動部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力・走力を高める運動を練習メニューに入れる。 ・文化系(吹奏楽、合唱等)の部活動において、基礎体力作りの時間を位置づける。 							
評価方法 (体力テスト以外)		<ul style="list-style-type: none"> ・年度末にアンケート調査を実施し、実態を調査する。 ・40人リレーのタイム計測を何回か計測し、記録を比較する。 							
25年度の新体力テスト実施予定		4～5月実施	1年	2年	3年	4年	5年	6年	実施予定学年に○
小学校「運動遊び」「体づくり運動」DVDの活用状況又は中学校「コアトレーニング」DVD(4月配布)の確認					活用(確認)した ・ 活用(確認)しない				
					記載者職・氏名				