

(別紙様式2)

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	<ul style="list-style-type: none">・スポーツテストの結果から、2、3年生の全身持久力が向上してきていることが分かる。2年生女子を除き、県平均を上回っている。また今年度は2年生の体力がたいへん高い。・3年生は部活引退後の体力低下が著しい。特に女子生徒は運動機会が少なくなり、2学期後半から体育の授業中に体調をくずす生徒もいる。・学校全体を見ても学ぶ姿勢は身につけてきている。今の本校の取り組みをこれからも大事にしていきたい。		
昨年度の成果と課題	<ul style="list-style-type: none">*昨年度の取り組み・授業の準備運動の中に5分程度のランニングや筋力トレーニング、各種目の技能向上につながる補強運動を取り入れ体力向上を図ってきた。・新体力テストを実施し、自らの体力に目を向けさせた。・生徒会体育委員会が、体育館利用率をあげるために、利用促進のための呼びかけを行った。*評価・新体力テストの「シャトルラン」では、男女ともに着実に向上した。トレーニング効果の影響が大である。・部活動での呼びかけも含め、改善傾向にはあるが、保護者の送迎が多く、体力向上の機会を失う場面が増えつつある。		
今年度の具体目標	<ul style="list-style-type: none">・本校独自種目(大なわ跳び)の回数向上・新体力テスト(シャトルラン)の男女別平均値を、男子は前年度比15ポイント、女子は1年から2年進級時、2年から3年進級時それぞれ5ポイント以上の向上		
具体的な取組計画	1校1運動	【内容】 生徒集会での「運動」 ・ながのスポーツスタジアム(クラスマッチ形式) 学級の結束を深めつつ、みんなで体を動かす機会を増やすきっかけとなるよう、一昨年度より実施。以前から取り組んできた「大縄跳び」をメインに行う。 【実施回数、時間】 年3回 60分程度	
	教科体育	<ul style="list-style-type: none">・毎時間の授業において、準備運動の中に5分程度のランニングや各種目の技能向上につながる補強運動を個々で工夫させて行わせ、体力向上を図っている。・毎時間の授業では、準備運動の中に必ず「ストレッチ運動」を取り入れ、柔軟性や筋力の向上、安全に運動を行うことの理解を深めさせている。	
	特別活動 その他	<ul style="list-style-type: none">・昼休みに体育施設を開放し、運動に関わる機会を増やしている。・朝・放課後の短学活時に、短時間の運動を取り入れている学級・学年がある。	
	部活動	<ul style="list-style-type: none">・サーキットトレーニングやSAQトレーニング、持久走を積極的に取り入れている部が増えてきた。・新入生の入部時に体力測定を実施し、客観的なデータをとっている部がある。・校舎周辺道路を利用したランニングを取り入れている部が多い。	
評価方法 (体力テスト以外)	<ul style="list-style-type: none">・単元毎に評価をし、通知票に記載。		