

## 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>全国平均と各学年の傾向を比較すると、全般的にほぼ平均的な体力がついてきてはいるが、1・2年女子以外はやや下回っている傾向がある。特に共通して筋力（握力）、ボール投げ、前屈、（昨年度は持久力）の低さが目立った。前年度共通して低かった持久力（シャトルラン・持久走）では、徐々に向上はみられてきているが、筋力、柔軟性、投力の向上が今後の課題といえそうである。トレーニング内容の改善など更に工夫していきたい。</p>							
昨年度の成果と課題	<p><b>【成果】</b>          県平均との比較で、わずかな差であっても県平均より低かった種目は18種目（前年度33種目）で、全体54種目中33%にあたる。目標①は達成できた。目標②では、新たに2種目で主運動につながるトレーニングを実施することができた。また、前年度からの比較では、伸長率が全国平均を上回っており、取り組みのひとつの成果といえそうである。</p> <p><b>【課題】</b>          筋力、柔軟性、投力の向上をめざすこと。更に気力の向上・充実という精神面の強さを伸ばしていきたい。トレーニング内容の改善を図ること。</p>							
今年度の具体目標	<p>①新体力テストの県平均との比較で、県平均より下回っている種目数を減らす。          → 30%以下にする。</p> <p>②教科授業でのトレーニング内容や行い方の工夫や改善を行う。          → 単元種目に応じたトレーニングを考え、実践する単元数を増やす。</p>							
具体的な取組計画	1校1運動	<p><b>【内容】「西中アップ」と称した授業時のドリル化した準備・補強運動</b>          全単元共通でのトレーニング（11種目＋腹筋・背筋・腕立て・馬跳び）を授業の中で、準備運動の一環として取り入れ、実施してきた。今年度も、継続していくとともに、単元の種目に応じた補強の内容をドリル運動化して実施していく。</p> <p><b>【実施回数、時間】</b> 毎回の体育授業時、10分から15分程度</p>						
	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「西中アップ」の継続</li> <li>・単元種目による補強・補助トレーニング（ドリル化）の実施と見直し</li> <li>・新体力テスト結果の業者判定の継続と見返しの工夫</li> <li>・2、3学年で2時間続きの授業の設定と実施</li> </ul>						
	特別活動 その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒会運動委員会の協力による休み時間等の施設開放利用</li> <li>・生徒会運動委員会の企画運営によるスポレク（スポーツレクレーション大会）の実施</li> <li>・県中学校駅伝大会への有志参加</li> </ul>						
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各運動部活動で準備運動や補強運動をていねいに扱い、基礎体力の向上を意識した指導を行うよう部活動顧問にも協力していただく</li> </ul>						
評価方法 (体力テスト以外)	<p>(1) 教科体育の授業で単元によるトレーニングの工夫の実施数による評価          (2) 体育館利用者の人数、活動内容の記録による評価          (3) 県中学校駅伝への生徒の参加希望者数による評価          県中学校駅伝での記録や順位等内容の評価</p>							
25年度の新体力テスト実施予定	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） <u>した</u> ・活用（確認）しない				
記載者職・氏名								