

# ■宇城市立豊野中学校■

## 1 PLAN(平成30年度新体力テストの結果による取組の計画)

### (1) 生徒の実態

新体力テスト(平成30年6月実施)の結果から、体力合計点で全学年男女共に全国平均値、県基準値を上回った。平成29年度の県基準値と比較すると2年男子が「長座体前屈」「立ち幅跳び」の2種目、1年男子が「ハンドボール投げ」の1種目を下回った。体力測定時の体力に関する意識調査では、体力が必要だと思う生徒が95%、最後までやり遂げたいと思う生徒が94%であった。

学年	1年生		2年生		3年生	
性別	男	女	男	女	男	女
握力	◎	◎	◎	◎	◎	◎
上体おこし	◎	◎	◎	◎	◎	◎
長座体前屈	◎	—	▼	◎	◎	—
反復横跳び	◎	◎	◎	◎	◎	◎
持久走*	◎	◎	◎	◎	◎	◎
50m走	◎	◎	◎	◎	◎	◎
立ち幅跳び	◎	◎	▼	◎	◎	◎
ボール投げ	▼	◎	◎	◎	◎	◎

◎: 上回る —: 同じ ▼: 下回る

### (2) 取組の方向性

平成29年度は、「授業改善」と「全校体育の充実」の観点から体力向上に取り組んできた。本年度は、自分の体力を把握し、運動の楽しさや喜びを味わいながら取り組める場面を設定し、「体育的行事」の観点を加え、学校総体として体力の向上を図る。

## 2 DO(平成30年度の具体的実践)

### (1) 授業改善

#### ア 体力テストの結果の活用

体力テストの結果から自分の体力の状況を分析し、体力向上プログラムを作成(7月、12月)する。

また、授業の導入で自己の課題を意識し、授業に臨ませる。(資料①)

#### イ 体力テストを年に2回実施する。

(6月及び12月)

ウ 授業では、めあての提示、まとめ、振り返りを確実に行うとともに、次時の活動も知らせることで、生徒が見通しをもって主体的に授業に参加できるようにする。

#### エ 体力向上サポーター(地域の指導者)

の専門的な技術指導を受けることで、生徒の運動への意欲や自己有用感を向上させる。

### (2) 体育的行事、全校体育の充実

ア 体育委員会主催のクラスマッチを年3回実施する。

イ 運動会の集団行動では、全校体育の時間も利用して、3年生を中心に自主的に練習できる環境をつくる。(写真①)

運動に関する目標設定用紙 豊野中学校 〇年/組 〇( )

体力の要素	6月	(7)月 予想	(12)月
握力	55	56	57
上体おこし	58	58	58
長座体前屈	58	58	58
反復横跳び	58	58	58
持久走	5分15秒	5分15秒	5分15秒
50m走	8.10	8.10	8.10
立ち幅跳び	2.4	2.4	2.4
ハンドボール投げ	14	14	14

平日の運動時間  
 学校に到着するまで 学校で 放課後  
 (例) 徒歩30分(2km) (例) 全校体育、部活動 (例) 徒歩30分(2km)  
 自歩 5分(1km) 自歩 5分 自歩 5分(1km)

体力向上プログラムを作成してみよう

どの要素を	どんな運動を	どのくらい(量)	どんなペースで
体力の要素の〇〇を鍛えるため	〇〇の運動を	〇〇回 〇〇分、〇〇秒	毎日、もしくは、〇日に1度、続けて行う。
柔軟性	ストレッチ	1.0 x 10分 20回	毎日(授業前後)
筋力	縄跳び、スクワット(1分1回、3回)	縄跳び20回 スクワット20回	毎日
有酸素性	ジョギング	30分	毎日
筋力	5種目	各10分	毎日

運動に関する目標

年齢	運動の目標	人生の目標
一生の目標	力強くたくましく	健康で長生きすること
夢のような目標	野球選手になる	家族と一緒に暮らすこと
やり遂げたい目標	柔道選手になる	友達と遊ぶこと
30年後の目標	健康で元気に	仕事を続けること
10年後の目標	野球選手になる	家族と楽しく暮らすこと
1年後の目標	力強くたくましく	家族と楽しく暮らすこと
本年度の目標	力強くたくましく	家族と楽しく暮らすこと
今月の目標	力強くたくましく	家族と楽しく暮らすこと

資料① 体力向上プログラム



写真① 集団行動の様子

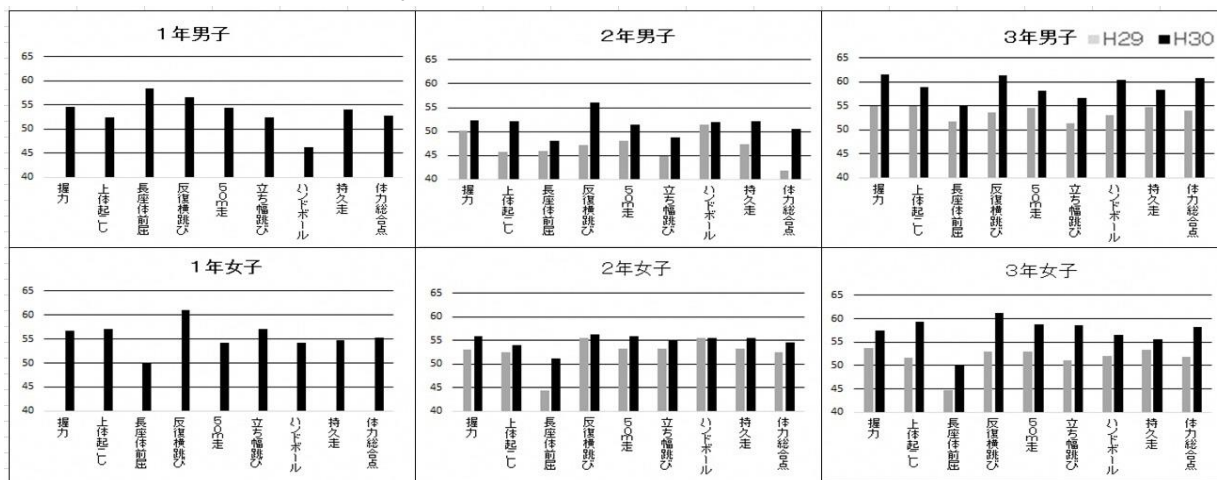
- ウ 体育委員会が中心となって運営する全校体育（週4回）を継続的に実施する。（写真②）
  - 屋外…体力向上班（2000m）
  - 競技力向上班（3000m）
  - 屋内…体育館（10分間走、ドッジボール）



写真② 全校体育の様子

### 3 CHECK（平成30年度の取組の評価）

- 自分の体力の現状に基づいて、体力向上プログラムを作成したことで、自ら体力向上に取り組もうとする意欲が高まった。同時に、体力向上のための長期休業中の運動の日常化、習慣化も図られた。
- 取組後のアンケートでは、ほぼ全員の生徒が授業（学習）のめあての確認、まとめと振り返る活動の重要性を自覚することができており、見通しをもって活動に取り組むなど、学習意欲の向上につながった。
- 体力向上サポーターの専門的な実技指導を受けることで、運動に対する意欲・関心が高まり、授業へ積極的に参加する生徒が増えた。
- 平成29・30年度の新体力テストの体力合計点数を全国の値と比較すると、Tスコアでは、2年男子（41.9→50.5）、2年女子（52.5→54.5）、3年男子（54.0→60.9）、3年女子（51.9→58.3）となり、継続した取組が本年度も体力向上につながっている。



### 4 ACTION（平成31年度の計画）

- 体力の現状把握と体力向上プログラム作成の時間を確保するとともに、複数回の体力テストも継続し、個々の課題や成果を実感させたい。
- 全校体育の参加率が8割程度である。体力向上の意義を理解させ、参加率9割以上を目指したい。また同時に、体力向上に関する保護者への啓発を図る機会（PTA総会や授業参観等）を設けたい。
- 体力とともに生徒の学習意欲も向上させるために、体力向上サポーター等の外部指導者の導入を継続する。
- 全校体育や集団行動の取組を通して、自分の与えられた役割を果たし、周囲の仲間を思いやる心が醸成されているので、この取組を継続していく。