

■熊本県立八代高等学校■

1 平成27年度の新体力テストの結果による取組の計画

PLAN

(1) 平成27年度の新体力テスト結果の分析

体力総合評価学年別推移表

総合評価	3年男子			3年女子			2年男子		2年女子		1年男子	1年女子
	1年時	2年時	3年時	1年時	2年時	3年時	1年時	2年時	1年時	2年時	1年時	1年時
A	37	53	58	42	49	36	48	60	43	47	56	44
	32%	43%	48%	37%	41%	30%	39%	50%	35%	39%	46%	36%
B	44	48	43	39	37	43	39	35	39	38	35	41
	38%	39%	36%	34%	31%	36%	32%	29%	32%	31%	29%	34%
C	30	12	17	29	21	25	29	20	35	27	19	28
	26%	10%	14%	25%	18%	21%	24%	17%	29%	22%	15%	23%
D	3	1	0	4	8	10	7	2	3	5	7	6
	3%	1%	0%	4%	7%	8%	6%	2%	2%	4%	6%	5%

本校生徒の新体力テストの総合評価の結果を見ると、3年男子は、総合評価Aが、前年度より若干増加している。3年女子は、下方域が増加しており、体力の低下が考えられる。2年生男子は、総合評価BCが減り、Aが大幅に増加していることから全体的に向上していることがわかる。2年生女子は、上位への移行と下位への移行が見られるので、運動をやっている生徒とやっていない生徒の2極化が進んでいると考えられる。1年生では、男女とも2、3年生の1年時よりA判定の生徒が多いので、来年度以降のさらなる向上が見込まれる。各種目別に見ると50m走が、顕著な差異はないものの全国平均より全体的に下回る結果となった。来年度以降の課題として取り組む必要がある。

(2) 平成27年度を取組の計画

ア 保健体育の授業の充実

保健体育科職員で共通理解のもと、全学年、男女、年間を通して、継続的に準備運動として授業導入時にラジオ体操第二、柔軟運動、補強運動、ランニングを行う。施設の活用として坂道や団席の段差を利用したダッシュ、体育館のステージの段差を利用した連続ジャンプ、サーキット形式のトレーニングなど、工夫を凝らした体力向上の取組を実施する。さらに日々の授業で体力向上の意義や目的を意識させ、保健体育の授業で行っている各種運動や補強運動の意義を理解し、将来の自己の姿をイメージさせながら取組ませていく。

イ 情報・データの活用

保健体育科授業シラバスを提示し、生徒が見通しを持って授業に臨むことができるようにする。個人データを提示し、自己の弱点の改善やトレーニングに役立つようにする。授業で数値の記録を取り、生徒の次時の目標とする。

ウ 運動部活動の加入促進、活動活性化と部活動間の連携

(ア) 新入生の部活動への加入促進のための1年次の全員部活動加入を実施、さらに中体連終了後に希望する県立八代中学校3年生の早期入部を行う。

(イ) 大会上位入賞出場部及び個人に対しての推戴式等の激励会の開催や授業での紹介

(ウ) 学期ごとに行うキャプテン講習会を実施

エ 指導と評価の一体化

年度当初に作成する教科シラバスを活用し、オリエンテーションの中で生徒に授業内容と評価方法を提示し、生徒の関心・意欲を引き出す。

2 平成27年度の具体的実践

DO

(1) 保健体育授業での実践

ア 授業導入における補強運動の継続的实施

(ア) ラジオ体操第二、ペアストレッチ・柔軟運動

(イ) 補強運動（腕立て伏せ30回、腹筋30回、背筋30回、馬跳び10回、グーパー運動）、掛け声をかけながらのランニング

イ 体力を高めるために授業で行った実践

(ア) 体力を高める運動として自転車小屋の傾斜を利用しての坂道ダッシュや変形ダッシュ

(イ) 体育館の段差やグラウンド団席の段差を利用したサーキットトレーニング

(ウ) グラウンド1周300m（男60秒～70秒）×3などのインターバルトレーニング

(エ) その他、季節、気候、活動場所に応じた運動種目を取り入れた。

(2) 運動部活動での実践

ア 部活動紹介と体験入部、県立八代中学3年生の早期入部（11月～）の実施

イ 高校総体推戴式、九州大会、全国大会出場選手の激励会の実施

ウ 1学期末に新部長・キャプテン講習会を行い、質の高い部活動の実施を促進

(3) 体育施設の有効活用

ア 昼休みにトレーニング室、体育館、グラウンドを開放し、生徒の運動の促進

3 平成27年度 of 取組の評価

CHECK

授業の準備運動の一環としての補強運動の継続的な実施は、生徒にも浸透、定着しており、運動の習慣化に繋がっている。体力を高める各種運動においても厭わず積極的に取り組む姿が見られる。また、部活動においても意欲的に体幹トレーニングを実践する姿が見られる。それに伴って体力の向上が見られるようになり、体育的 school行事でも自信を持って取り組んでいる。

授業のみならず体力の向上は、部活動に頼る面も大きいですが、各部、時間にけじめをつけた自主的な練習を実施している。そのような積極的に運動を行う意欲的な取組により大会などで成果が見られる部が多くなってきた。運動の意義や理解が深まり、生徒自体の意識の高揚、自己分析を行い、見通しを持って問題解決に向け、主体的に取り組むことができるようになってきていると考える。

4 平成28年度の計画

ACTION

(1) 今年度の取組を継続しつつ、バランスの取れた体力要素を実践していきたい。特にダッシュなどの瞬発系の運動を中心に行い、本校の課題改善となるようにしたい。

(2) 本年度の体力テストのデータや体育で記録しているデータを活用し、来年度それを基に、生徒自身が主体的に体力向上に取り組むようにし、自分越えを達成できるようにする。

(3) 部活動間の意見交換会としてキャプテン講習会を位置付け、運動部活動の質の向上や充実を図る。また、授業の中でも部活動の成績を紹介し、生徒間で認め、励まし合いながら積極的に運動を行う雰囲気づくりを行う。