

■山鹿市立鹿北中学校■

PLAN

1 平成25年度の新体力テストの結果による取組の計画

(1) 現状（課題）

ア 本校は、校区が広いため約8割が自転車通学で1割がスクールバス通学である。部活動に入部している生徒がほとんどであるが、吹奏楽や弓道など運動量がやや少ない生徒が35%ほどいる。保健体育授業や体育的行事に対しては、非常に熱心に取り組む。また、保護者も部活動や体育的行事に対して協力的である。

イ 新体力テストにおいては、全種目県平均を上回っているが、徒歩通学生が少ないせいか持久力においてやや課題がある。

(2) 目指す姿（目標）

ア 体力向上の意識を上げるため、教科体育で、日常の体力づくりについて考える時間を確保し、家庭生活でも体力づくりができるように計画を立て実施する力をつける。

また、体育委員会が体育的活動を企画・運営し工夫した活動にする。

(3) 課題解決のための取組計画

ア バランスのよい体力を獲得するために、個々が目標をもった「楽しい体力づくり」を目指す。教科体育授業や部活動、生徒会活動、地域スポーツへの参加、地域の施設の利用を連動させスパイラルに体力を向上させることを目指す。

DO

2 平成25年度の実践

(1) 実践内容（取組①：教科体育）

ア めあてを意識させ課題を持たせ、仲間との学び合いなどの言語活動を充実させ、工夫する。また、補強運動を見直し実態にあった効果的な授業を展開する。

イ 家庭でのトレーニング（レベルアップ鹿北）を考えさせ、トレーニングの方法をPCなどで検索し、個々にあったトレーニングを考え実行させる。

(2) 実践内容（取組②：業間等）

ア 始業前に「朝のランニング会」を実施する。また、昼休みの時間を利用し「鹿北カップ（スポーツ大会）」を実施し運動をする機会を増やす。また、運動が苦手な生徒も参加できるように工夫した大会（鹿北ギネス）を開催する。

(3) 実践内容（取組③：運動部活動）

ア キャプテン会議での体力向上に向けた意識付けと準備運動（ダイナミックストレッチ）や補強運動（コアトレーニング）を実践し、身体の可動域を広げ怪我防止と体力の向上及びハイレベルなパフォーマンスができるようにする。

(4) 実践内容（取組④：生徒会）

ア 体育委員会を中心に「朝のランニング会」「鹿北カップ」「鹿北ギネス」を企画、運営させ全校生徒で運動に親しむ機会をつくとともに、体力の向上につなげる。また、市中体連大会の1ヶ月前を「体力向上月間」とし活動させる。

(5) 実践内容（取組⑤：新体力テスト）

ア 長期休業中に「克己タイム（サーキットトレーニング）」を実施する。

地域のスポーツ施設を利用し「パワーアップ鹿北（ジム・スタジオ・プール）」を実施し生涯体育を指向した体力づくりを行う。



CHECK

3 平成25年度の取組の評価

(1) 評価（成果と課題①：教科体育）

ア 授業においては、毎時間めあてを掲示し、課題意識を持った学習ができていたと思う。また、補強運動も工夫したものとなった。

(2) 評価（成果と課題②：業間等）

ア 朝のランニング会は部活動単位で走る生徒が多く見られた。また、「鹿北カップなどの体育委員会の取組が自主的なものとなり、鹿北中の伝統になりつつある

(3) 評価（成果と課題③：運動部活動）

ア 準備運動（ダイナミックストレッチ・コアトレーニング）を全部活動で統一したものを作り実践してきたが、部活動の独自性があり半数の部活動で実施された。また、各部活動での補強トレーニングを充実させる必要がある。

(4) 評価（成果と課題④：生徒会）

ア 「鹿北カップ」では、計画的な活動（企画、運営）を行うことができた。また、新たな取り組みとして「鹿北ギネス」を計画し体育委員会を中心とした活動ができた。

(5) 評価（成果と課題⑤：新体力テスト）

ア 地域の施設を活用した「パワーアップ鹿北」を本年度も実施することで意識の向上が見られ「レベルアップ鹿北（家庭でのトレーニング）」につなげることができた。また、長期休業中に行っている「克己タイム」も生徒達に根付いてきた。



ACTION

4 平成26年度の計画

(1) 計画内容

ア 取組①（教科体育）

(ア) 教科体育で体幹等を意識した補強運動を行い体の可動域を広げ更にレベルの高いパフォーマンスができるようにする。また、運動量を十分に確保し、学び合いのできる授業を展開したい。

イ 取組②（業間）

(ア) 現在行っている活動を「企画、運営、競技内容」までの各段階に応じて質の高いものとなるよう、またマンネリ化しない工夫した活動に改善し実施したい。

ウ 取組③（運動部活動）

(ア) 小中学校が連携した「準備運動」「補強運動」を考え系統性のある効果的な内容を工夫して行いたい。

エ 取組④（生徒会）

(ア) 今までの活動を継続し、鹿北中の伝統となるように活動させていきたい。また、「朝のランニング会」では距離を選択し走っているが、タイムを計測したり、個人カードを作成して向上心が出るように工夫をしたい。

オ 取組⑤（新体力テスト）

(ア) 個々の能力に応じた家庭でのトレーニングの充実と長期休業中の「克己タイム」を継続したい。

