

■ 熊本県立八代高等学校 ■

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) 平成25年度の新体力テスト結果の分析

3年男子

総合評価	1年時	2年時	3年時
A	44 39%	67 59%	75 66%
B	42 37%	36 32%	30 27%
C	23 20%	9 8%	7 6%
D	3 3%	1 1%	0
E	0	0	0

3年女子

総合評価	1年時	2年時	3年時
A	37 29%	46 36%	45 35%
B	41 32%	45 35%	51 39%
C	40 31%	32 25%	26 20%
D	7 5%	3 2%	6 5%
E	3 2%	1 1%	0

2年男子

総合評価	1年時	2年時
A	43 40%	61 54%
B	41 38%	42 38%
C	22 20%	4 4%
D	1 1%	1 1%
E	1 1%	0

2年女子

総合評価	1年時	2年時
A	46 38%	64 50%
B	36 30%	33 26%
C	37 31%	23 18%
D	2 2%	2 2%
E	0	0

上段=人数、下段=%

本校生徒においては、ほとんどの測定項目で県平均、全国平均を優位に上回る結果であった。総合評価Aに着目すると、2年生男女では前年度を上回る結果であった。3年生男子では2年時の数を上回っていた。3年女子ではAはほぼ横ばいであったものの総合評価Bは増加傾向であった。それぞれ学年が上がるごとに体力が向上している様子が見受けられる。全体的なバランスに着目すると全学年において握力が他項目に比べ劣る傾向であった。総合評価に着目すると筋力が他の要素に比べ劣る傾向であった。

(2) 平成25年度の新体力テストの結果による取組の計画

ア 保健体育の授業のさらなる充実

保健体育科職員の共通理解のもと、授業の導入でラジオ体操第二、柔軟体操、補強運動、ランニングを全学年男女年間を通じて継続して行う。また長距離走授業の時期には、坂道や団席の段差を利用した坂道ダッシュや雨天時には体育館のステージの段差を用いた連続ジャンプ、サーキット形式のトレーニングなど身の回りにある施設をフルに活用し、工夫をこらした体力向上の取組を実施する。また日々の授業で体力向上の意義や目的をつねに意識させ、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しながら取り組んでいく。

イ 保健体育科授業シラバス、個人データを提示し、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

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、中体連終了後に希望する県立八代中学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

(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

- (ア) 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。

DO

2 平成25年度の具体的実践

(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

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

(ウ) その他

自転車小屋の傾斜を利用した坂道ダッシュ、グラウンド団席の段差を利用したサーキット形式のトレーニングや連続ジャンプなどプライオメトリックトレーニング、シャトルラン、古タイヤを用いたレジスタンストレーニングなど季節や気候に応じて様々な種目を取り入れた。

イ 運動部活動の加入促進

(ア) 部活動紹介と体験入部、県立八代中学3年生の早期入部の実施

(イ) 高校総体推戴式、地区大会・全国大会出場部活動及び選手の激励会の実施

(ウ) 学期末に部長・キャプテン講習会を行い、質の高い部活動の実践を促した

ウ 体育施設等の有効活用

(ア) 昼休みにトレーニングルームや体育館を開放し、許可を得た個人や運動部活動生が使用できるようにした。

CHECK

3 平成25年度の実践の評価

体育授業における実践は以前から継続的に行っているが、学年が上がるごとに体力は着実に向上している。新体力テストの結果において自己の体力が着実に向上していることを具体的な数値で実感し、それが生徒のモチベーションとなっている。また上級生になるにしたがい運動実践や体力向上の意義について、理解が深まっている。それが授業に取り組む姿勢に表れており、下級生のよい見本となっている。学校全体における保健体育の授業や体育大会、長距離走大会等に取り組む集中力は非常に高いものであった。今後も生徒が「見通しを持って」「主体的に」運動に取り組む姿勢や態度を尊重して行っていきたい。

ACTION

4 平成26年度の計画

- (1) 毎時間の補強運動など今年度の取組を継続して実践していくと同時に、バランスよく各体力要素を高めていきたい。特に筋力アップにつながる運動を意図的に多く取り入れていきたい。
- (2) 生徒の「主体性」を引き出し、自己の体力向上において見通しを持って授業に臨めるよう具体的な数値やデータを生徒に提示し、有効活用していきたい。
- (3) キャプテン講習会を定期的実施し、部活動間の意見交換等を通じて運動部活動の質の向上や充実を図っていきたい。