

# ■ 高森町立高森東中学校 ■

## PLAN

### 1 平成24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 登下校（交通手段）がスクールバスのため、部活動の時間が限られており、一日の運動量はやや少なめである。教科体育や全校陸上・部活動等の取組の成果が表れているが、全体的に見ると、握力（筋力）・50m走（瞬発力）・長座体前屈（柔軟性）が劣っている学年がある。

#### (2) 目指す姿（目標）

ア 教科体育では、各単元で主運動に繋がるトレーニングを取り入れ、筋力・瞬発力・柔軟性を向上させ、バランスのとれた体力向上を目指す。全校陸上では、全身持久力の向上と瞬発力を高めることを第一の目標に掲げて取り組む。

#### (3) 課題解決のための取組計画

ア 総合的な体力の向上を目指して、新体力テストにおいて全種目県平均を上回ることを目標として取り組んでいく。

(ア) 教科体育（主運動に繋がるトレーニングの充実、運動量の確保、課題解決学習の推進を図っていく）

(イ) 全校陸上（全身持久力・瞬発力の向上、個に応じた目標設定、県中体連陸上大会・駅伝大会参加を目指す）

(ウ) 各部活動（各種目の運動の特性を生かした練習を中心に、基礎的な体力を高めることを目指す）

## DO

### 2 平成24年度の具体的実践

#### (1) 実践内容（取組①：教科体育）

ア 授業においては、徹底指導と能動型学習のバランスをとり、運動量を十分に確保し、生徒が意欲的に取り組めるように工夫する。

イ 筋力・瞬発力・柔軟性の向上を図るために、単元の主運動に繋がるトレーニングを充実させる。



#### (2) 実践内容（取組②：業間等）

ア 全校陸上を毎週木・金曜日に実施し、定期的にタイム測定を行う。自己のめあてを設定し、目標を持って努力できるようにする。また、全身持久力・瞬発力の向上を第一の目標にし、様々な方法で筋力・瞬発力・柔軟性の向上に努められるようにするとともに、生徒が楽しく体力向上に取り組めるように工夫する。

#### (3) 実践内容（取組③：運動部活動）

ア 各種目（バドミントン・バスケットボール）の運動の特性に応じた基礎体力づくりを行う。

イ 運動の機会を増やすことを目指して、部活動の時間の確保を行う。また、より効果的な練習内容の工夫を行う。

#### (4) 実践内容（取組④：生徒会）

ア 生徒による自主的な活動を活性化させるために、生徒会や健康委員会を中心に全校生徒・職員で参加できるような体育的活動（スポーツレクリエーション）を年に4回実施する。

#### (5) 実践内容（取組⑤：新体力テスト）

ア 新体力テストを年に2回実施し、4月の新体力テストを踏まえて、新たな目標を立てさせる。1月の新体力テストでは、4月からの自分の体力の高まりを実感させ、意欲がさらに向上するように工夫していく。

## CHECK

### 3 平成24年度の取組の評価

- (1) 評価（成果と課題①：教科体育）
- ア 徹底指導で基礎基本をおさえながらも、能動型学習においては、生徒が積極的に取り組んだ。活気が出て、運動量を十分に確保することができた。
  - イ 主運動に繋がるトレーニングを取り入れ、全身持久力・筋力・瞬発力・柔軟性を中心に取組の成果が表れた。
- (2) 評価（成果と課題②：業間等）
- ア 定期的に記録測定を行うことで、少しでも速く走れるように毎回、積極的に取り組んでいた。女子においては郡市の陸上大会で8位入賞者が6名（県大会出場1名）、駅伝大会でも十分に力を発揮することができた。
- (3) 評価（成果と課題③：運動部活動）
- ア 部活動に熱心に取り組み、体力が向上したことで、部活動で多くの活躍が見られた。男子においては、県バドミントン新人戦で準優勝することができた。
  - イ 部活動で女子の怪我が数件発生した。
- (4) 評価（成果と課題④：生徒会）
- ア 委員会を中心に体育的活動を4回実施（ソフトボール大会、水泳記録会、サッカー大会、バスケットボール大会）した。仲間や先生とともにスポーツの楽しさを味わいながら活動することができた。
- (5) 評価（成果と課題⑤：新体力テスト）
- ア 目標達成に向けて日々の取組を意欲的に行い、2回目の実施では、ほとんどの生徒が、体力を向上させることができた。



## ACTION

### 4 平成25年度の計画

- (1) 計画内容
- ア 取組①（教科体育）
    - (ア) 授業では、単元の特性をしっかりとおさえ、単元に応じた筋力強化を行う。それを繰り返していくことで、バランスのよい体力向上を目指していく。また、毎時間課題に応じた主運動に繋がるトレーニングに取り組む。特に全身持久力・筋力・瞬発力・柔軟性を向上させて、バランスよくレベルアップさせたい。
  - イ 取組②（業間）
    - (ア) 全校陸上では長い距離を自分に合ったタイム設定で走る取組を意欲的に行なえるよう工夫し、全身持久力の向上と忍耐力を養う。また、定期的に1000m走・1500m走・3000m走のタイムを測り、自分の体力を把握できるようにする。県中体連陸上大会・駅伝大会出場を目指す。
  - ウ 取組③（運動部活動）
    - (ア) 各部活動（種目）の特性に応じた練習内容と方法で全身持久力・筋力・瞬発力・柔軟性を行う。また、準備・整理運動等では、動的ストレッチ、静的ストレッチを組み合わせながら、怪我の防止に努める。
  - エ 取組④（生徒会）
    - (ア) 生徒会執行部や健康委員会による体育的活動（スポーツレクリエーション）の実施と、昼休みの外遊びの呼びかけを積極的に行い、全校生徒や教師とともにスポーツに親しむ機会を年に4回以上設ける。
  - オ 取組⑤（新体力テスト）
    - (ア) 新体力テストを年に2回実施する。4月の新体力テストを終えて新たな目標を設定させ、秋の暖かい時期に2回目の新体力テストを実施し、自己の体力の向上を実感させ、意欲へと繋げる。

