

■熊本県立高森高等学校■

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) 平成24年度の生徒の体力状況とA+B判定比率の年次比較

〈平成24年度〉男子：64名、女子：29名

男子	1年生		2年生		3年生		全体	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
A	9	40.9	10	52.6	21	91.3	40	62.5
B	5	22.7	5	26.3	0	0.0	10	15.6
C	6	27.3	4	21.1	1	4.3	11	17.2
D	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	1.6
E	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
-	1	4.5	0	0.0	1	4.3	2	3.1

女子	1年生		2年生		3年生		全体	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
A	4	36.4	2	33.3	4	33.3	10	34.5
B	4	36.4	3	50.0	6	50.0	13	44.8
C	3	27.3	1	16.7	1	8.3	5	17.2
D	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
E	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
-	0	0.0	0	0.0	1	8.3	1	3.4

A+B判定比率の年次比較

男子	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	女子	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24
	A+B	17%	33%	42%	54%	71%	83%		78%	A+B	26%	18%	34%	53%	69%

平成18年度までは低い水準にあったが、近年では生徒の体力も向上し、年次比較を見ても本校生徒の体力は高まり、特に今年度は3年男子がA判定91%、女子の生徒のA+B比率が約8割に達した。

(2) 平成24年度の新体力テストの結果による取組の計画

ア 体育授業の改善「生徒のやる気を引き出すための授業」

体育の授業で行っている補強運動や記録が取れる様々な種目のデータを一人一人に提示し、それを超えるための個人目標を設定する。生徒個人が計測や評価を行うことで、個人の体力の向上、そして学校全体の体力向上を目指す。

イ 長距離走シラバス、個人データを活用した長距離走の授業の充実

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部活動紹介や体験入部を行う。

(イ) 各種大会や上位大会出場部に対しての激励会の開催と高校野球の全校応援を実施する。

(ウ) 「部活動の日」の継続と学期ごとに行うキャプテン講習会を実施する。

エ 体育理論の充実と指導と評価の一体化、評価シラバスの活用

(ア) 今年度から本格的に体育理論を各学期に実施し、教材にICTを用いたり、班別学習を取り入れるなど、生徒の運動に対する興味関心を引き出す。

(イ) 4月に作成する教科シラバスを活用し、生徒に授業内容と評価方法を提示する。また、単元ごとの評価シラバスを体育科で作成し、オリエンテーションを行い、生徒のやる気を引き出す。

DO

2 平成24年度の具体的実践

(1) 体育授業での実践

ア 体づくり運動での体力を高める運動の授業実践

年間14時間（1学期8時間、3学期6時間）の授業時間を設定し、新体力テストとスポーツテストを組み合わせた15種目の運動種目につ



新体力テストの様子

いて、生徒個人が選択して計測や評価、練習を行う。毎時間記録用紙に記入し、提出する。(平成21年度から継続実施)

イ 長距離走シラバス、個人データを活用した長距離走の授業の充実

【授業内容】

(ア) ウォーミングアップ、体操、ストレッチ、補強運動、脈測定

(イ) 30分走

1周500mの校内のコースを走る。周数は周ごとに教師がゴムを直接手渡して、走り終わった後、記録用紙とともに回収し、個別に賞賛・励ましなどを行う。

(ウ) 脈測定、クーリングダウン、記録用紙の回収、授業のまとめ

【平成18年度からの生徒1人当たりの平均走行距離】



反復横跳びの様子

	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24
男子	3547m	4528m	5857m	6217m	6043m	6444m	6489m
女子	3087m	3426m	4427m	4652m	4983m	5028m	5015m

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) 部活動紹介と体験入部 (4月)

(イ) 阿蘇菊鹿地区体育大会、野球城北大会 (4月) 高校総体・南九州大会 (6月)、全国高校総体 (7月)、県高校駅伝 (11月)、城北駅伝 (2月) で激励会、7月に野球の全校応援の実施。

(ウ) 平成21年度から毎月1~2回を「部活動の日」と設定し、15:30から全生徒全職員で部活動を行っている。また、キャプテン講習会を実施して、活動状況報告などを行っている。

エ 体育理論の充実と指導と評価の一体化、評価シラバスの活用

(ア) ICTを活用し、生徒が主体的に学ぼうとする体育理論の教材研究を行い、実施した。

(イ) 班別学習を多く取り入れ、生徒たちの学び合いの場を多く設定した。

CHECK

3 平成24年度 of 取組の評価

(1) 体育授業での実践

体育授業の実践は平成21年度から行っているが、年度毎に生徒の体力は着実に向上しており、今後も生徒の実態や課題に応じて継続していきたいと考えている。まずは、生徒の「やる気」を引き出し、その上で生徒の実態のあった教材を提示できるようにしたい。

(2) 運動部活動の入部促進と活動の活性化 (右下: 運動部活動加入率)

平成19年度からの運動部活動加入率は平成22年度から大幅に向上し、今年度は男女平均で80%を上回り、陸上部の南九州大会出場やテニス部、野球部の活躍につながっている。

	H19	H20	H21	H22	H23	H24
男子	46.3	56.8	58.3	80.0	69.7	85.9
女子	36.1	35.8	32.3	50.8	54.3	69.0
合計	41.4	44.9	43.4	64.9	63.4	80.6

ACTION

4 平成25年度の計画

(1) 体育理論が新学習指導要領において必修となっており、今後も更に教材研究を進め、科目「保健」とは違った授業づくりを目指したい。

(2) 新学習指導要領に沿った年間計画及び単元計画を体育科の教科会、学習会で進めたい。