

## 令和3年度 体力づくり推進計画

### 1 基本目標

健康で明るい学校生活が送れるよう、体力づくり・健康管理・教育相談・健康安全についての指導および啓発活動を行う。

### 2 本年度の目標

- (1) 生徒個々の課題を明らかにし、保健体育科の学習活動を通して体力の向上を図る。
- (2) 定期健康診断の結果や、新体力テストの結果を分析し、健康についての啓発を図る。
- (3) 部活動を通して心身を鍛え、仲間とともに活動することで、心身の健全育成を図る。

### 3 本校の体力課題と改善計画

- (1) 男子は、上体起こし、反復横跳び以外のすべての項目で課題がある。
- (2) 女子は、握力と持久走に課題がある。

「握力」→体育の授業の導入部分で行う補強運動を充実する。

職員室前に握力計を配置し、いつでも握力が計測できるようにして、意欲を高める。

「持久走」→冬季からの体育の授業において、準備運動の場面で5分間走を必ず取り入れるなど、体育の授業や部活動の中で長距離走を実施する機会を充実させ、全身持久力の向上を図る。

「ボール投げ」→「球技」領域の授業で、投動作を含む運動を毎回実施する。(全学年で実施)

「長座体前屈」→体育の授業で、柔軟性を高める時間を導入の場面で実施する。

### 4 指導計画

	教 科 (保健体育)	健康 ・ 安全	部 活 動
一 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テストの実施。</li> <li>・授業導入時に腕立て伏せ、上体起こし、長座体前屈、馬とび、握力のトレーニングを行う。</li> <li>・体づくり運動の柔軟性を高めるための運動でストレッチを行い、柔軟性を高める。</li> <li>・体育大会へ向けての取組の中で、短距離走やリレーのスタート練習を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期健康診断の実施と事後指導</li> <li>・基本的な生活習慣の実態調査と啓発</li> <li>・登下校や校舎内外における安全な行動の仕方の指導</li> <li>・日常の健康観察と健康相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・南部地区春季大会</li> <li>・南部地区夏季大会</li> <li>・日常的な活動</li> <li>・郡中体連強化事業</li> </ul>
二 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ推進事業を通して、身体の構造や体力向上に関する知識を高める。</li> <li>・器械運動を通して、巧緻性や敏捷性を養う。</li> <li>・授業導入時に腕立て伏せ、上体起こし、長座体前屈、馬とび、握力のトレーニングを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育大会を安全に取り組むための指導</li> <li>・身体計測及び視力検査の実施と個別指導</li> <li>・文化発表会での健康問題の啓発</li> <li>・日常の健康観察と健康相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・郡新人大会</li> <li>・郡中駅伝</li> <li>・各種駅伝大会</li> <li>・日常的な活動</li> </ul>
三 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボールや長距離走を行うことを通して、全身持久力を高める。</li> <li>・授業導入時に5分間走を行い、全人持久力を高めるトレーニングを行う。</li> <li>・体育館リレーなどを通して、短距離走や持久力向上の練習を行う。</li> <li>・重点項目においては、1年間の伸びを見るために再度測定する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症予防のための指導</li> <li>・身体計測及び視力検査の実施と個別指導</li> <li>・日常の健康観察と健康相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・谷敷・麓杯ロードレース大会</li> <li>・世羅駅伝</li> <li>・日常的な活動</li> </ul>

平成30年度の重点課題

男子

「握力」、「50m走」、「ボール投げ」においては、全学年で県平均値かつ全国平均値を下回っている。

女子

「握力」が全学年で県平均値かつ全国平均値を下回っている。

平成31年度新体力テストの結果（県平均値（平成30年度）・全国平均値（平成29年度）との比較）

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	21.18	25.54	38.57	52.81		436.78	8.30	172.30	17.96	34.19
第2学年	27.00	29.42	43.32	54.58		438.86	7.93	194.68	21.70	42.44
第3学年	32.85	29.91	39.94	60.32		399.85	7.41	209.71	23.24	47.82

県平均値かつ全国平均値未満

平成31年度新体力テストの結果（県平均値（平成31年度）・全国平均値（平成30年度）との比較）

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	21.18	25.54	38.57	52.81		436.78	8.30	172.30	17.96	34.19
第2学年	27.00	29.42	43.32	54.58		438.86	7.93	194.68	21.70	42.44
第3学年	32.85	29.91	39.94	60.32		399.85	7.41	209.71	23.24	47.82

県平均値かつ全国平均値未満

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

「握力」⇒体育の授業の導入時に補強運動を実施する。職員室前に握力チャレンジコーナーを設置して、意欲を高める。陸上競技の単元で、鉄棒を使って懸垂を行う。

「50m走」⇒体育の授業や部活動の中で短距離走を充実させる。特に1学期にスタートの仕方や走り方などの動き方の習得に時間をかける。

「ボール投げ」⇒「球技」の領域で、毎時間キャッチボールを実施する。

重点課題

男子

「握力」、「長座体前屈」、「持久走」、「立ち幅跳び」においては、全学年で県平均値かつ全国平均値を下回っている。

女子

「握力」、「持久走」が全学年で県平均値かつ全国平均値を下回っている。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

握力…県平均値や全国平均値には届いていないが、男女ともに記録は向上傾向にある。鉄棒を使って懸垂を行うなど体育の授業の導入時に補強運動を実施する。職員室前に握力チャレンジコーナーを設置して意欲を高めるなどの取組みを継続する。

持久走…冬季からの体育の授業において、準備運動の場面で5分間走を必ず取り入れるなど、体育の授業や部活動の中で長距離走を実施する機会を充実させ、全身持久力の向上を図る。

ボール投げ…「球技」の領域で、毎時間キャッチボールを実施する。

令和2年度の目標値

- ・「握力」については、平均値を上回ることを目標とする。
- ・「持久走」については、授業の取組みだけでなく、部活動を充実させることも合わせて県平均値に近づける。
- ・「ボール投げ」は、男女ともに各学年の平均記録を2m以上伸ばす。