

## (12) 体力づくり推進計画

### 平成29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) 男子は走力（50m走）と柔軟性（長座体前屈）に課題がある。
- (2) 女子は走力（50m走）と持久力（1000m走）に課題がある。

##### 【走力】

- ・体育授業でウォーミングアップとして、走力を高める運動や短距離のスタート練習を行う。
- ・各運動部活動で走力や基礎体力を高めるトレーニングを実施していく。

##### 【柔軟性】

- ・体育授業の導入で、ストレッチを行う。

##### 【持久力】

- ・冬季の体育授業に、長距離の時間を十分にとり、走り方の指導や目標タイムを設定した授業を実施する。
- ・ロードレース大会に向けて、全校体制で部活動の時間を長距離走の練習にあてる。

#### 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>・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>・陸上競技の学習で手や足の動かし方など走り方の指導やスタート練習を重点的に行う。</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> <li>・球技大会の実施</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>・郡中体連種目別強化事業</li> </ul>
二学期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育大会へ向けての取組の中で、スタート練習を行う。</li> <li>・器械運動を通して巧緻性・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>・バスケットボールを行うことを通して持久力を高める。</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>・かぜやインフルエンザ予防のための指導</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> <li>・球技大会の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世羅駅伝</li> <li>・谷敷・麓杯ロードレース大会</li> <li>・日常的な活動</li> </ul>

### 平成27年度の重点課題

- 県平均を越えた種目の割合については、男子が37%、女子が59%となり、男子体力の向上に大きな課題が残った。
- 種目別にみると、男女とも【握力】【長座体前屈】【50m走】に大きな課題が窺われる。
- 学年別にみると、1年生男子において、全国・県平均を上回る種目が1つしかないという課題がはつきりとした。

### 平成28年度新体力テストの結果（県平均値（平成27年度）・全国平均値（平成26年度）との比較）

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復種とび	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	22.78	27.50	38.94	52.08	72.94	424.75	8.88	179.11	17.25	36.00
第2学年	29.20	26.29	43.35	54.97	73.94	441.88	8.36	180.59	19.79	55.00
第3学年	35.43	31.97	45.77	62.24	95.94	371.18	7.57	223.12	26.09	

県平均値かつ全国平均値未満

### 平成28年度新体力テストの結果（県平均値（平成28年度）・全国平均値（平成27年度）との比較）

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復種とび	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	22.78	27.50	38.94	52.08	72.94	424.75	8.88	179.11	17.25	36.00
第2学年	29.20	26.29	43.35	54.97	73.94	441.88	8.36	180.59	19.79	55.00
第3学年	35.43	31.97	45.77	62.24	95.94	371.18	7.57	223.12	26.09	

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む事項

- 授業において、導入の時間を体カトレーニングや短距離走にあてて、課題となっている種目の改善を図る。
- 冬季の保健体育持久走の時間を十分にとり、一人一人の目標タイムを達成できるように実施していく。
- 長期休業中の課題として、持久走のトレーニング計画を個人で立てて、実施していく。

### 重点課題

- 全学年の男女ともは、「50m走」が県平均値かつ全国平均値より低い。
- 男子は、「長座体前屈」が県平均値かつ全国平均値より低い。
- 女子は、「持久走」が県平均値かつ全国平均値より低い。
- 1、2年生男子は、「握力」が県平均値かつ全国平均値より低い。
- 運動習慣に関するアンケートによると、1日の運動実施時間が、30分未満と回答する生徒の割合が、男子で20%、女子で16%であり、県平均（男子11.2%、女子20.8%）と比較すると男子において、運動をしない生徒の割合が高いため、運動時間を増やしていく必要がある。

### 重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 12月に行われる中体連主催のローテーション大会に向けて、全校体制で練習を2週間程度実施する。
- 屋外みにグラウンドや体育館で運動やスポーツができるように、生徒会が主体となりボールの貸し出しを行う。
- 柔軟性を高めるため、体育の授業の補強運動の中に、ストレッチを取り入れた。ストレッチの内容は、単元ごとにメニューを変えるなどして、生徒が楽しめるよう工夫する。
- 球技種目については、授業はじめにキャッチボールの時間をとり、投げる力を高めるよう工夫する。

### 平成29年度の目標値

- 「握力」を県平均値以上にする。
- 「ボール投げ」を県平均値以上にする。
- 1日の運動実施時間が30分未満の生徒の割合を男子5%減らす。