

# 平成 29 年度「厚岸町立 高知中学校体力向上計画」

## 1 生徒の実態 (平成 28 年度の実態)

【実技】			
	全国平均以上の種目	全国平均をやや下回っている種目	全国平均を大きく下回っている種目
中学校 第1学年	上体起こし, 長座体前屈, 反復横跳び, 持久走, シャトルラン, 握力, 50m走 ハンドボール投げ	立ち幅跳び	
中学校 第2学年	上体起こし, 長座体前屈, 反復横跳び 持久走, シャトルラン, 握力, ハンドボ ール投げ	立ち幅跳び, 50m走	

○よい点 特定の分野に偏ることなく、ほとんどの種目が全国平均を超えている。  
▲課題 瞬発力がやや低い傾向にある。

**【運動に対する意識や運動習慣】**  
○よい点 全校生徒が運動部に所属しているため、運動習慣がある。  
昼休みや放課後にどの生徒も積極的に体を動かしており、体を動かすことが好きである。  
▲課題 生徒の数が少ないために、競争心が生まれにくい。  
技能の向上・記録を伸ばすために、自ら工夫することが苦手である。

## 2 目標 ※数値目標を記載。運動に対する意識や運動習慣に係る内容の数値目標は、検証可能な第2学年の数値を記載

【実技】	
○立ち幅跳びで、昨年度より、10センチ遠く跳べるようにする。	
○50m走を8秒台までタイムを縮める。	

**【運動に対する意識や運動習慣】**  
○準備運動で、縄跳びを活用していく。  
○一人一人の力に応じた課題を設定させる。  
○生徒自らが工夫して、運動に取り組む。

## 3 改善方策

【保健体育科の授業】
○準備運動の中に、区間ダッシュや馬跳び・縄跳びなどを取り入れていく。
○目標設定と振り返りができるワークシートを使用する。
【授業以外の取組】
○計画的な集団遊びの取組を行う。
【連携 (小学校, 家庭, 地域)】
○運動会の中に新体力テストの種目を意識した競技内容を入れていく。

## 4 実施計画

時期	保健体育科の授業	授業以外の取組	連携 (小学校, 家庭, 地域など)	その他
4月	体づくり運動 ダンス	休み時間や放課後における集団遊び		
5月	ダンス 新体力テスト 陸上競技 (短距離走・リレー・長距離走)	休み時間や放課後における集団遊び		・新体力テストの全学年実施
6月	ダンス 新体力テスト 陸上競技 (ハードル走・走り高跳び)	休み時間や放課後における集団遊び	連合大運動会	・新体力テストの結果の分析
7月	陸上競技 (ハードル走・走り高跳び) ソフトボール	休み時間や放課後における集団遊び		
8月	水泳 サッカー	休み時間や放課後における集団遊び		・学校体力向上計画の見直し
9月	サッカー ソフトテニス	休み時間や放課後における集団遊び		
10月	ソフトテニス 器械運動 (マット運動)	休み時間や放課後における集団遊び	厚岸町民ファミリー マラソン大会への参加	
11月	器械運動 (マット運動)	休み時間や放課後における集団遊び		
12月	剣道 (外部指導者の活用)	休み時間や放課後における集団遊び		
1月	スケート (外部指導者の活用)	休み時間や放課後における集団遊び		・平成30年度学校体力向上計画の作成
2月	スケート (外部指導者の活用) バスケットボール	休み時間や放課後における集団遊び		
3月	バスケットボール 卓球	休み時間や放課後における集団遊び		

## 5 評価方法

- 新体力テストを実施 (5・6月)
- 生徒アンケート
- 保護者アンケート