

# 平成30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29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2学年	反復横跳び, シャトルラン・持久走, 50m走, ハンドボール投げ, 握力, 上体起こし, 長座体前屈	立ち幅跳び	

○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 跳躍力が低い傾向にある。

**【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、2m20cmを超えるようにする。	
○長座体前屈で平均5cm伸ばす。	

**【運動に対する意識や運動習慣】**  
○準備運動で、縄跳びや柔軟運動を行う。  
○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、ジャンプする：運動などを取り入れていく。
○準備運動で、柔軟運動を取り入れる。
○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（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	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(走り幅跳び) 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	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	水泳 バレーボール 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		
10月	バレーボール 武道(1年:柔道 3年:剣道)	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	武道(1年:柔道 3年:剣道) バドミントン	休み時間や放課後における集団遊び		
12月	ソフトテニス 陸上競技(走り高跳び)	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31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