

「体力向上プラン2007」

学 校 名 安曇野市立堀金中学校

校 長 名 幅 修一

記載責任者 丸山 勝久

1 昨年度の取り組みの概要と評価

(1)取り組みの概要

- ・毎時間保健体育の授業の始めに、体育館3周（外の場合200mトラック2周）グループで10種目程度の準備運動と約30mの馬跳びを行った。

(2)評価

- ・自主的にランニング、体操、馬跳びができるクラスが90%近くになった。
- ・授業開始5分後までにやり終えて集合ということにしてあるが、50%強のクラスが時間を考えて行動できるようになった。

2 今年度の取り組み

(1)具体目標

グラウンドで体を動かす生徒を多くするため、運動会の種目を新しいものに変え利用率を上げる。

（各学級クラス単位でグラウンドで運動する機会を100%にする）

本校のボール投げの記録を県平均を少しでも上回る。

新体力テストの総合評価でC段階以上の割合を80%に向上させる。

(2)内容と方法

「新しい文化祭を」という生徒会本部の願いのもと、各委員会で文化祭の企画を再考していった。体育委員会では「今までにない種目で学級の団結が図れるもの」を全校アンケートなどで種目を決めていった。今年は「30人31脚」をやろうということになり、業間休み、昼休み、学級の時間を使ってクラス単位で練習を行わせる。

本校では「陸上クラスマッチ」が行われ、本年度は第52回という歴史がある。今まで「砲丸投げ」を種目に取り入れていたが、安全面や練習の効率等を考慮し、今年度から「ボール投げ」に変更した。初めての種目ということもあり、また、新体力テストで実施するということもあり、体育の授業でもボール投げを取り入れ、経験を増やすようにする。

体力テスト指定校ということもあり、全校で体力テストを実施する。

3 評価計画

体育委員会が中心となって学級でグラウンド使用を呼びかけたり、使用の様子や練習回数など委員に委員会で報告させる。

については、新体力テストの結果をコンピュータ処理をしてもらい、個人の結果を保健の授業で扱い、今後に生かしたい。