

# 体力向上プラン2013 高等学校 事例3

## 1 本校の体力の現状（全国平均値や過去の学校データとの比較）

本校生徒の新体力テストの結果を全国平均と比較すると、おおむね近い数値ではあるものの、握力、上体起こし等種目で全学年男女とも平均を下回る結果になった。その他の種目はほぼ平均に近い数値だった。5分間走のさらなる充実を図り、シャトルランの全学年男女とも平均を上回ることを継続させていく。

## 2 昨年度の取り組みの概要と評価

### (1) 取り組みの概要

- ・ 授業開始時に、通年にわたって5分間走を実施した。
- ・ 校舎敷地外のランニングコースを設定し、授業でランニングを実施した。
- ・ 昼休みにボールの音や笑い声が体育館に響き、運動しやすい環境を作った。

### (2) 評価

- ・ 5分間走の年間合計距離が50kmを超える生徒がいる中で、15kmに満たない生徒も多く、全体の取り組みになるような工夫が必要だと思われる。
- ・ スポーツテストのデータを個々の指導に役立てることができなかった。

## 3 今年度の取り組み

### (1) 具体目標

- ・ 全校生徒の意識を高め5分間走年間合計距離が20kmを超える生徒が、半分以上になるように充実を図る。
- ・ 新体力テスト、持久走の平均記録が全学年男女とも全国平均を上回るようにする。

### (2) 内容と方法

- ・ 授業開始時の5分間走の取り組み意識向上を図る、全員が正確に5分間走れるようにする。
- ・ 年度はじめのみでなく、持久走の記録を複数回測定して自己体力の伸びを確認する。

## 4 評価計画

- ・ 5分間走に関しては学期ごとに集計発表をするなど意識向上につなげる。