

中村中学校体力向上プログラム ～基本計画～

1 策定にあたって

真岡市体力向上プログラム策定の推進目標である「運動が好きな児童生徒が増え、新体力テストの結果が向上する」ことを本校でも目指し、今後の体力向上に努めていく次第である。本校では、真岡市で示されている3つの基本方針と8つの視点を受け、課題と今後の取組について検討して推進目標の達成を図っていく。

2 実態と取組にあたっての課題

中村中学校の新体力テスト（H29年度）の実態は、以下（図1）に示す状態である。

（図1）

	合計					
	(A+B) - (D+E)	A %	B %	C %	D %	E %
本校（中村中学校）	6.4	8.6	23.7	41.7	19.9	6
栃木県	24.3	19	28	31	17	4.9

*男女別

	男子					(A+B) - (D+E)	女子				
	A%	B%	C%	D%	E%		A%	B%	C%	D%	
(A+B) - (D+E)						30					
-16.2	0	19.1	45.6	25.7	9.6	30	17.7	28.5	37.7	13.8	2.3
-0.2	8.5	24	36	24	7.9	48.7	29	33	26	11	2

この結果から、栃木県と比較した場合、評価CおよびDの生徒が全体の60%以上を占めており、AおよびBの生徒が少ないという状況が伺える。特に男子はAが0%、Bが20%に及ばないなど本校の実態が浮き彫りになっている。この結果の背景には、他校と同様に本校でも、「運動をする生徒としない生徒の二極化」の影響がみられる。また、女子は運動部の生徒と文化部の生徒の差が大きいことも課題である。新体力テストの結果では、他の種目に比べて長座体前屈と立ち幅跳びの落ち込みがみられる。

3 取組の目的

- (1) 保健体育の授業を中心として学校行事などで生徒の自主的な運動への取組を促し、運動の楽しさや喜びを実感できるようにする。また1週間の総運動時間が60分未満の生徒の割合の減少を目指す。
- (2) 様々な運動に親しむ取組により、新体力テストの結果の向上を図る。
- (3) 学級などの集団で取り組む種目を運動会・学校行事に取り入れ、練習過程や当日の競技を通して生徒が達成感を味わえるようにすることで、仲間と協力しながら運動する意欲を高める。
- (4) 全校生全員で放課後のランニングに取り組むことで、積極的に体力の向上に努めようとする態度の育成を図る。

4 取組の内容

(1) 授業での取組

- ①授業の導入場面において、授業内容と関連した補強運動を考えさせ、体力を高めるとともに、各競技に必要な筋力などの理解を促していく。また、年間を通じて動的なストレッチなどを入れて柔軟性の強化を図っていく。
- ②段階的な学びの場を設定することで、できる喜びを実感できるようにする。また、競走や遊びの要素を取り入れることにより、身体を動かす楽しさを肯定的に捉えられるようにする。
- ③生徒同士で学びあう機会を設けることで、意欲の向上はもちろん、思考力、判断力の向上を図る。

(2) 学校行事での取組

①運動会

本校では、種目の中でロープジャンプを行っている。全校生徒が学級のために一生懸命練習に取り組み、体力の向上と、運動の楽しさを味わうことに結び付けるようにする。

②校内駅伝大会（別途計画）

今年度、初の試みとして校内駅伝大会を実施する。体力の向上と、学級で襷をつなぐことでの所属意識を高めていくことをねらいとする。

(3) 部活動での取組

①放課後のランニング（別途計画）

②部活動顧問会議において、体力向上に向けての調査・研究を行う。

③科学的なトレーニングを推進する。

(4) 新体力テストへ向けた準備と結果の掲示

- ① 2、3年生は、前年度の記録を基に自己の課題を明確化にして、体力合計点の目標設定を行わせる。
- ② 測定する先生方への新体力テストを実施する際の注意点を喚起していく。
- ③ 新体力テストの記録ベスト5を、各学年男女別、種目別で掲示していくようにする。

5 取組の評価

- ① 保健体育の授業を中心として学校行事などで生徒の自主的な運動への取組を促し、運動の楽しさや喜びを実感できたか。また、1週間の総運動時間が60分未満の生徒の割合が減少したかどうか。
- ② 様々な運動に親しませる取組により、体力合計点の総合評価がA・Bの生徒とD・Eの生徒の割合の差が、県平均値並みになっているか。