

「教育目標

自ら学び 自ら考え 共にたくましく生きる生徒の育成 」

【 本校の課題 】

本校の現状について

- 生徒の身長と体重が全国平均を下回る数値が多くみられる。
- 握力や上体起こしなど筋持久力において全国平均を下回る。
- 運動・健康に関するアンケート結果では、毎日朝食をとれていると答えた生徒が全体の約 80%以上と昨年度よりやや下回る。
- 運動部活動への参加は全体の約 55%以上の生徒がしており、部活動にも熱心に取り組んでいる。
- 勉強や運動に熱心に取り組む生徒が多い中、まったく運動をしない生徒、興味がない生徒も多い。

【取り組み・目標】

各部活動と連携し学校生活全体を通してリンク

- 新体力テスト結果の各個人のデータを部活動ごとに配布  
顧問に確認してもらうことで部活動でも向上メニューを組み込んでもらうよう。

- 体育授業毎2科目重点体力向上補強運動

毎授業ウォーミングアップとして取り入れている

補強運動を年間通してレベルアップを図る。28年度実施例 )

4・5月：腕立て腹筋背筋12回×1セット

6月：筋トレ13回×1セット

7・9月：筋トレ15回×1セット

10月：筋トレ15回×1セット + ランニング400m

11月：筋トレ15回×1セット + ランニング600m

12月・1月：筋トレ15回×1セット + ランニング800m

段階的、継続的に量と質を増加し、向上を目指す。

**結果** 当初、もう少し早いペースで量を増やすつもりであったが、予想以上に生徒がついてこれなかったために、増加ペースを予定より遅くして実施した。しかし、その後は一部生徒を除いて体力（筋力）の向上が見られるとともに、運動に慣れ、習慣に一步近づくことができた。

今後に向けての課題 継続的におこなうことができた。今後は体育授業に限らず、休み時間や放課後など多くの時間で実施できる体力づくりに取り組んでいきたい。

