

学校教育目標：思いやりの心を持ち、自ら学び、たくましく生きる生徒の育成

〈体力・運動能力調査の結果より〉

- ・全学年において、県の平均を超えているのは2年男子の握力と立ち幅跳び、1年女子の長座体前屈だけであった。
- ・特に記録が低いのは、1年男子20mシャトルラン、3年男子長座体前屈・立ち幅跳び、1年女子20mシャトルラン、2年女子20mシャトルラン・立ち幅跳び、3年女子立ち幅跳びであった。（県平均と5以上違った種目）
- ➡20mシャトルランと立ち幅跳びの記録が、あまり伸びていなかった。

〈取り組み〉

○県平均を超えていない種目が多数あるので、今年度は「20mシャトルラン」と「立ち幅跳び」の記録を少しでも平均点に近づけるようにする。

生徒自身の課題把握

- ・授業のなかで、日常生活を振り返る時間をつくり、自分自身の生活を見つめ、生活習慣をよりよいものにしていくようにする。
- ・生徒自身が、自分の体力の課題を理解し、運動の日常化の意識づけをする。

保健体育の授業での取り組み

- ・マット運動において、活動をはじめる前に、体づくりや感覚づくりの一環として「ブリッジ」や「補助倒立・壁倒立」「背支持倒立」などを毎時間取り入れる。
- ・1・2分ほどで行える簡単なトレーニングを毎回行う。（体育館・グラウンドを1周以上ジョギングやスキップを行うなど）
- ・長期休業期間に、体力向上を目的として、自分自身で向上させたい体力を決めてトレーニングを行う課題を出す。ワークシートを準備し、毎日のトレーニングを記録するようにしておく。

運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果と課題を各部顧問に伝え、日々の練習のなかで、筋力や体力が向上するようなメニューを取り入れてもらう。
- ・保健だよりなど、学校からの手紙を通じて、生徒だけでなく、保護者も一緒に家庭で簡単に行えるトレーニングなどを紹介する。
- ・新体力テストや身体計測の結果を保護者に知ってもらい、家庭での協力を得る。

〈目標〉

- ・すべての学年において、県平均以上の種目を3つ以上作る。
- ・特に、20mシャトルラン・立ち幅跳びは県平均に近づける、もしくは超えられるようにする。
- ・運動を日常化できるよう、授業のなかで運動の大切さを伝え続けていく。保健体育だけでなく、他教科でも運動の大切さを伝えていく。
- ・運動の楽しさを知ってもらえるように、授業のなかで「できた」「わかった」を増やしていけるようにする。