

■熊本県立八代高等学校■

PLAN

1 平成26年度の新体力テストの結果による取組の計画

(1) 平成26年度の新体力テスト結果の分析

体力総合評価学年別推移表

総合評価	3年男子			3年女子			2年男子		2年女子		1年男子	1年女子
	1年時	2年時	3年時	1年時	2年時	3年時	1年時	2年時	1年時	2年時	1年時	1年時
A	43	60	62	46	64	53	37	53	42	49	48	43
	40%	56%	55%	39%	52%	42%	32%	43%	37%	41%	39%	35%
B	40	42	38	36	32	38	44	48	39	37	39	39
	37%	39%	34%	30%	26%	30%	38%	39%	34%	31%	32%	32%
C	22	4	7	35	23	28	30	12	29	21	29	35
	20%	4%	6%	29%	19%	22%	26%	10%	25%	18%	24%	29%
D	1	1	2	2	2	5	3	1	4	8	7	3
	1%	1%	2%	2%	2%	4%	3%	1%	4%	7%	6%	2%

本校生徒の新体力テストの結果を見るとほとんどの測定項目で県平均、全国平均を上回る結果であった。3年男子は、総合評価Aでは、前年度より若干増加している。3年女子は、下方域へ増加しており、体力の低下が考えられる。2年生では、総合評価ABが増加していることから体力の向上が見受けられる。1年生では、例年より総合評価CDが若干多いので、来年度には上位へ移行させることが課題である。各種目別に見ると握力が、男子全学年と2年女子において全国平均を下回っているので、本校の課題である。

(2) 平成26年度を取組の計画

ア 保健体育の授業の充実

保健体育科職員で共通理解のもと、全学年、男女、年間を通して、継続的に準備運動として授業導入時にラジオ体操第二、柔軟運動、補強運動、ランニングを行う。施設の活用として坂道や団席の段差を利用したダッシュ、体育館のステージの段差を利用した連続ジャンプ、サーキット形式のトレーニングなど、工夫を凝らした体力向上の取組を実施する。さらに日々の授業で体力向上の意義や目的を意識させ、保健体育の授業で行っている各種運動や補強運動の意義を理解し、将来の自己の姿をイメージさせながら取組ませていく。

イ 情報・データの活用

保健体育科授業シラバスを提示し、生徒が見通しを持って授業に臨むことができるようにする。個人データを提示し、自己の弱点の改善やトレーニングに役立つようにする。授業で数値の記録を取り、生徒の次時の目標とする。

ウ 運動部活動の加入促進、活動活性化と部活動間の連携

(ア) 新入生の部活動への加入促進のための1年次の全員部活動加入を実施、さらに中体連終了後に希望する県立八代中学校3年生の早期入部を行う。

(イ) 大会上位入賞出場部及び個人に対しての推戴式等の激励会の開催

(ウ) 学期ごとに行うキャプテン講習会を実施

エ 指導と評価の一体化

年度当初に作成する教科シラバスを活用し、オリエンテーションの中で生徒に授業内容と評価方法を提示し、生徒の関心・意欲を引き出す。

## DO

### 2 平成26年度の具体的実践

#### (1) 保健体育授業での実践

##### ア 授業導入における補強運動の継続的实施

(ア) ラジオ体操第二、ペアストレッチ・柔軟運動

(イ) 補強運動(腕立て伏せ30回、腹筋30回、背筋30回、馬跳び10回) 掛け声をかけながらのランニング

##### イ 体力を高めるために授業で行った実践

(ア) 体力を高める運動として自転車小屋の傾斜を利用した坂道ダッシュ

(イ) 体育館の段差やグラウンド団席の段差を利用したサーキットトレーニング

(ウ) グラウンド1周300m(男60秒～70秒)×3などのインターバルトレーニング

(エ) その他、季節、気候、活動場所に応じた運動種目を取り入れた。

#### (2) 運動部活動での実践

ア 部活動紹介と体験入部、県立八代中学3年生の早期入部(11月～)の実施

イ 高校総体推戴式、九州大会、全国大会出場選手の激励会の実施

ウ 学期末に部長・キャプテン講習会を行い、質の高い部活動の実施を促進

#### (3) 体育施設の有効活用

ア 早朝及び昼休みにトレーニング室、体育館、グラウンドを開放し、許可を得た個人、運動部活動生徒の活動促進

## CHECK

### 3 平成26年度の実践の評価

補強運動の継続的な実施は、生徒にも浸透しており、指示がなくても準備運動の流れとして定着し、運動の習慣化に繋がっているようである。体力を高める各種運動においても厭わず積極的に取り組む姿が見られるようになってきた。それに伴って体力の向上が見られるようになり、体育的行事でも自信を持って取り組んでいる。

授業のみならず体力の向上は、部活動に頼る面も大きいですが、早朝練習や昼休みの時間での練習など、時間にけじめをつけ積極的に運動を行うなど意欲的な取組により大会などで成果が見られる部もある。運動の意義や理解が深まり、生徒自体の意識の高揚、自己分析を行い、見通しを持って問題解決に向け、主体的に取り組むことができるようになってきていると考える。

## ACTION

### 4 平成27年度の計画

(1) 今年度の取組を継続しつつ、バランスの取れた体力要素を実践していきたい。特に握力のアップにつながる運動を強化していく。

(2) 本年度のデータを活用し、来年度振り返ることができるようにし、生徒自身が主体的に体力向上に取り組むことができるようにしていく。

(3) 部活動間の意見交換会としてキャプテン講習会を位置づけ、運動部活動の質の向上や充実を図る。