

# 城東中学校における体力向上の取組

体育科 三木 章吾・光山 愛

平成26年6月18日(水)

## ★ 平成26年度の主な取組

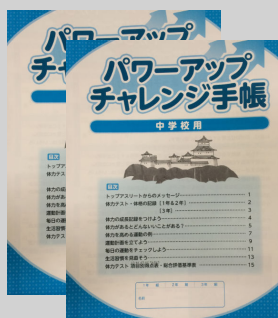
- 1 学校での取組
- 2 家庭での取組
- 3 新体力テスト
- 4 今後の生徒の体力向上の課題と取組

## ★ 平成26年度の主な取組

### 1 学校での取組

#### (1) パワーアップチャレンジ手帳の活用

- ・学活で自分の運動計画を立てる
- ・家庭での運動を考える
- ・定期的に、家庭での運動を学校でチェック



(生徒ノート参照)

## ★ 平成26年度の主な取組

### 1 学校での取組

#### (2) 授業での取り組み

- ・サーキットトレーニング

生徒ノート参照  
ビデオ(次ページ)

## ★ 平成26年度の主な取組

### 1 学校での取組

#### (1) パワーアップチャレンジ手帳の活用

- ・学活で自分の運動計画を立てる
- ・家庭での運動を考える
- ・定期的に、家庭での運動をチェック

#### (2) 授業での取り組み

- ・サーキットトレーニング

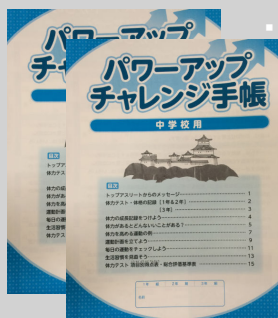
#### (3) 部活動での取り組み

## ★ 平成26年度の主な取組

### 2 家庭での取組

#### (1) パワーアップチャレンジ手帳の活用

- ・自分の運動計画を立て実行する
- ・毎日の家庭での運動をチェック



## ★ 平成26年度の主な取組

### 3 新体力テスト

- (1) 教員の測定方法の理解
- (2) 生徒の実施方法の理解
- (3) 意欲を持って実技をおこなう
- (4) 昨年度と比べて (次ページ、配付資料)

## ★ 平成26年度の主な取組

### (5) 平成25年度と平成26年度結果比較

□ 平均値											
	男子	握力キ kg	握力右 kg	上肢屈ごし 回	尻座体前屈 cm	反腕橋七び 筋	20mシャトル 回	30m走 秒	立ち幅七び cm	ボール投げ m	総合得点
H25	1年	↑ 23	↑ 23	↑ 20	↑ 38	↑ 46	↑ 53	↑ 9	↑ 169	↑ 18	
H26	1年	↑ 25	↑ 25	↑ 25	↑ 39	↑ 49	↑ 61	↑ 8.84	↑ 173	↑ 19	
H24	全国平均	24	24	24	39	49	72	8.50	182	19	
H25	2年	↑ 29	↑ 29	↑ 22	↑ 43	↑ 47	↑ 62	↑ 8.65	↑ 183	↑ 20	
H26	2年	↑ 32	↑ 30	↑ 29	↑ 44	↑ 54	↑ 80	↑ 7.89	↑ 196	↑ 22	
H24	全国平均	30	30	27	44	53	87	7.89	199	21	
H25	3年	↑ 35	↓ 35	↑ 26	↓ 48	↑ 55	↓ 86	↓ 7.67	↑ 201	↓ 25	
H26	3年	↑ 35	↓ 32	↑ 30	↓ 43	↑ 55	↓ 82	↓ 7.88	↑ 203	↓ 24	
H24	全国平均	35	35	30	47	55	95	7.50	213	24	
	女子	握力キ kg	握力右 kg	上肢屈ごし 回	尻座体前屈 cm	反腕橋七び 筋	20mシャトル 回	30m走 秒	立ち幅七び cm	ボール投げ m	総合得点
H25	1年	↑ 22	↑ 22	↑ 17	↑ 39	↑ 42	↑ 39	↑ 9.37	↑ 150	↑ 11	
H26	1年	↑ 23	↑ 22	↑ 25	↑ 48	↑ 48	↑ 56	↑ 9.02	↑ 166	↑ 12	
H24	全国平均	22	22	20	42	44	51	9.08	164	12	
H25	2年	↑ 23	↑ 23	↑ 21	↑ 45	↑ 44	↑ 50	↑ 9.34	↑ 157	↑ 13	
H26	2年	↑ 25	↑ 23	↑ 24	↑ 46	↑ 45	↑ 53	↑ 8.88	↑ 173	↓ 12	
H24	全国平均	24	24	23	44	47	61	8.73	172	13	
H25	3年	↑ 25	↑ 25	↑ 23	↓ 49	↑ 47	↑ 50	↑ 9.18	↑ 163	↑ 14	
H26	3年	↑ 25	↓ 24	↑ 25	↓ 47	↑ 47	↑ 56	↑ 8.91	↑ 169	↓ 13	
H24	全国平均	25	25	24	46	47	60	8.66	174	14	

## ★ 平成26年度の主な取組

### 4 今後の生徒の体力向上の課題と取組

- (1) 50m走（走力・瞬発力）、20mシャトルラン（全身持久力）が依然として全国平均との差が大きい。

取り組み：

- ・心肺機能や脚力を高めるように授業の工夫をする。

【具体例】

- ・授業の導入に5分程度の**サーキットトレーニング**を取り入れる。

<サーキットトレーニング>

ダッシュ、ジャンプ、馬跳び、おんぶ走、腹筋、腕立て伏せ等を組み合わせる)

## ★ 平成26年度の主な取組

### 4 今後の生徒の体力向上の課題と取組

- (2) 肥満傾向にある生徒（男子）の食生活を含めた生活習慣の改善

取り組み：

- ・保護者懇談会で状況を説明し、家庭の協力を得る。

- ・運動部活動の入部を進める。（特に3年生が少ない）

- ・あらゆる機会を通じて、将来健康的な生活を営む上で支障がでること理解させる。

## ★ 平成26年度の主な取組

### 4 今後の生徒の体力向上の課題と取組

(3) 運動部活動に入部していない生徒にどのような指導をおこなうことで、家庭での体力づくりを継続させることができるか。

取り組み：

- ・パワーアップチャレンジ手帳を活用し、生徒に意欲を育てる。  
そのために、担任がチェックをし、コメントや励ましの言葉をそえる。
- ・帰宅後や休日に積極的に体を動かすように、生徒、保護者に働きかけをする。