

# 平成29年度苫小牧市立明倫中学校体力向上プラクティスプラン

学校教育目標	体力向上に向けた目標	生徒の体力の状況
<p>○自ら学び、自らを律しともに生き抜く生徒の育成</p> <p>①自主性・創造性を尊び、知性に富む生徒</p> <p>②勤労を愛し、体力・知力ともに充実した生徒</p> <p>③誠実・協調の精神をもち、情操豊かな生徒</p>	<p>○新体カテスト等を通じて、自分の体力や運動能力を高めようとする生徒の育成。</p> <p>○運動やスポーツに興味・関心をもち、積極的に参加する生徒の育成。</p> <p>○家庭と連携し、朝食を毎日食べるなど、望ましい生活習慣を身に付けた生徒の育成。</p>	<p>○男女ともに「長座体前屈」が全道や全国の平均より上回っている。</p> <p>○他の種目は昨年度と比較すると向上が見られる。</p> <p>○男女とも、「身長」「体重」は全国・全道平均を上回っているが、女子の「肥満」傾向が見られる。</p>

目指す生徒の姿
<p>○ 男女とも「20mシャトルラン」「立ち幅とび」に課題があるため、運動の意欲作りや習慣化への取組をはじめ、持久走や瞬発力に関わる補強運動等を保健体育の授業に意図的・計画的に実施する。</p> <p>○ 全国体力・運動習慣等調査の生徒質問調査紙において、「朝食を毎日食べている」と回答する生徒を85%以上にする。</p> <p>○ 新体カテストの質問項目において、「運動が好き」と回答する生徒を70%以上にする。</p>

具体的な取組
<p>■ 新体カテストの結果を踏まえた指導の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新体カテストを全学年共通して、6月と2月に測定し、その結果を生徒一人ひとりが体力手帳に記入し、生徒の運動に対する意欲の向上を図るとともに、改善が必要な種目に関する運動能力の向上を図る。</li> </ul> <p>■ 毎学期に数回、授業の始まりに縄跳びを使用したサーキットトレーニングを行う。（筋トレなどを含む）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どさん子元気アップチャレンジ（短縄跳び・長縄跳び選手権）に全学年参加（年1～2回参加予定）</li> <li>・部活と連携し縄跳びを主にした腕立てや腹筋、背筋、反復横跳びを含めたサーキットトレーニングを実践。</li> </ul> <p>■ 授業開始時はラジオ体操を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・補強運動として筋力トレーニングや体幹トレーニングを取り入れる。</li> </ul> <p>■ 家庭と連携した生活習慣の確立の取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参観日や長期休業前に、授業や懇談会において、生徒や保護者に対して生活習慣（食事・睡眠・健康管理）の定着に向けた啓発を行う。</li> </ul> <p>■ 地域や小学校と連携した取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小・中学校が連携した体力向上を推進するため、新体カテストの実施に関する協力や共同の結果分析、結果の引き継ぎ等を行う。（体力手帳で引き継ぎ）</li> <li>・学年レクで親子スポーツレクリエーションを奨励する。（講師のエクササイズや9本綱引き）</li> </ul>

学期	月	学校行事等	教科 (保健体育等)	家庭・地域との連携	部活動・その他
一学期	4月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動</li> <li>・縄跳び</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力向上プランの実施</li> <li>・部活動（通年）</li> </ul>
	5月	・体育祭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技</li> <li>・体育祭練習</li> </ul>		
	6月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・全学年新体カテスト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2年生全国体力・運動能力、運動習慣報告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中体連東胆振大会</li> </ul>
	7月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・中体連胆振大会</li> </ul>
二学期	8月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・縄跳び</li> <li>・球技</li> </ul>		
	9月	・学校祭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動</li> <li>・短縄跳び選手権</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・どさん子元気アップチャレンジ参加（短縄跳び）</li> <li>・中体連新人戦</li> </ul>
	10月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・機械運動</li> </ul>		
	11月	・学年レク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・武道（剣道）</li> <li>・長縄跳び選手権</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・PTA親子学年レク（9本綱引き等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胆振管内どさん子元気アップチャレンジ参加</li> </ul>
	12月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技</li> </ul>		
三学期	1月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・縄跳び</li> <li>・ダンス</li> </ul>		
	2月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・全学年新体カテスト</li> <li>・短縄跳び選手権</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1・3年生全国体力・運動能力、運動習慣報告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どさん子元気アップチャレンジ参加（短縄跳び）</li> </ul>
	3月	・3学年球技大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力向上プランの検証</li> </ul>

平成29年度 新体カテスト種目別数値目標

種目	握力	上体	長座	反復	シャトルラン	50m	立ち幅	ハンド
男子	28.0	26.0	45.0	51.0	77.0	8.0	186.0	21.0
女子	22.0	22.0	48.0	44.0	42.0	9.0	150.0	13.0

平成28年度 本校の結果

種目	握力	上体	長座	反復	シャトルラン	50m	立ち幅	ハンド
男子	26.0	24.0	43.0	49.0	75.0	8.2	183.0	19.0
女子	20.0	20.0	46.0	42.0	40.0	9.3	147.0	11.0