

■ 県立多良木高等学校 ■

1 PLAN (平成 30 年度新体力テストの結果による取組の計画)

(1) 本校の現状

本校の運動部活動加入者は、男子 97%、女子 64%となっている。

平成 28 年度からの 3 年間の加入率をみても、男子は、91%、93%、97%、女子は、70%、65%、64%となっている。年度初めの部活動編成において、必ず部活動に所属することを原則としているため、全ての生徒が何らかの部活動に参加している。

また、転入生や、部活動を退部してしまった生徒に対しても、担任や顧問等、職員が関わることで、スムーズに学期途中からの入部や転部ができている状況である。

(2) 平成 30 年度の新体力テストの結果と県基準値の比較と今年度の計画

学年	3 年生	
	男	女
握力	◎	▼
上体おこし	◎	◎
長座体前屈	◎	◎
反復横跳び	◎	◎
持久走*	◎	▼
50m走	◎	◎
立ち幅跳び	◎	◎
ボール投げ	◎	◎
◎の数	8	6
▼の数	0	2

標記の記号◎：上回る、-：同じ、▼：下回る

男子は、全ての項目で基準値を上回ることができた。しかし、平成 29 年度の判定評価 A の 63%と比較すると平成 30 年度は 56%と低下した。

女子は、握力と持久力が下回った。この 2 種目に関しては平成 29 年度も下回っている。しかし、判定評価 A と判定評価 B を合計した人数は、平成 29 年度の 40%から、64%へと大きく向上した。

平成 30 年度は、3 年生のみの在籍であるため、運動部活動引退後の体力の低下が課題である。

そこで、体育授業と体育的学校行事を充実させ、卒業後の運動・スポーツの実践につなげることを目指して実践を行った。

2 DO (平成 30 年度の具体的実践)

(1) 新体力テスト結果分析シートの活用

ア 具体的な数値目標の設定

現状の記録を記入させ、課題となる種目について確認した。

(右図参照)

また、それらをもとに、体力向上のために必要な具体的な数値目標を立てた。

分析シートの一部【3 年次】

あと _____ 点向上し、総合評価を _____ にする!!
④自分の記録で、点数が低い種目を下から4つ抜き出そう!
そして、あとどのくらい記録を伸ばせば点数があがるか記入しよう!
1、種目 _____ 記録 _____ 点数 _____ 点
次の点数まであと _____
2、種目 _____ 記録 _____ 点数 _____ 点
次の点数まであと _____

イ 目標の可視化

個人の記録を記入した広用紙を、体育館の壁面に、貼りだした。毎時間意識できるようにすることで、設定した目標の達成につなげた。



(2) 保健体育授業の工夫

ア 体育理論と実技（球技）の関連

球技の体育授業での動画撮影を行い、動画を元に、自分たちの技術、戦術について見直し、作戦を立てた。さらに、体育理論の授業では、自分たちの球技における実践動画を活用し、技術、戦術について学んだ。このようにして、体育理論と実技（球技）の関連を図った。



イ 補強運動の工夫

補強運動は、これまで回数制で行っていたが、時間制に変更した。また、選択毎の種目に応じて内容を工夫した。

(3) 体育的学校行事の充実

ア 体育大会（種目の工夫。保護者、地域、同窓生の参加）

イ クラスマッチ（1学期：バレーボール、バスケットボール 2学期：バレーボール）

ウ 強歩会（地域の史跡をまわるコース）

エ 駅伝大会（男子4.2 km 女子3.5 km クラス平均タイムの比較）



3 CHECK（平成30年度の取組の評価）

伝統的に運動部活動の加入率が高いことや、体育コースの存在、そして体育的行事に一生懸命取り組む先輩方の姿があったことが、体力向上につながっていると思う。

今年は、部活動を引退し、運動量が大きく落ちることを年度当初から繰り返し伝えてきた。その成果もあって、体育授業に取り組む姿勢は非常に積極的であった。

4 ACTION（平成31年度の計画）

本校は、平成31年3月で閉校します。最後にこのような名誉ある賞をいただき、ありがとうございました。そして、今まで多良木高校を応援してくださった方々に心よりお礼を申し上げます。