

■山鹿市立鹿北中学校■

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)現状(課題)

ア これまでの継続した取組と更なる工夫が、全種目、全学年において県基準値を大きく上回ることができ結果として表れている。教科体育、部活動、業間体育だけでなく長期休業中や家庭でのトレーニングが定着し始めている。

イ 持久力や柔軟性は、県基準値を上回っているが飛び抜けた能力を持った生徒はいない。個々の能力を最大限に引き出せる工夫した取組が必要である。

(2)目指す姿(目標)

ア 体力の向上の意識を高めるため、本校の生徒だけでなく小学校と連携をし、運動の楽しさや必要性を考え意識を高め、個々が弱点を意識して体力作りを実践することができる。また、自主的・自発的な実践ができるようになる。

(3)課題解決のための取組計画

ア 小学校と連携をし体力への意識を高揚させるため「児童生徒のトレーニングマニュアル」を作成し児童生徒の家庭でのトレーニングを充実させるとともに、保護者や地域の関心を高める。



鹿北ギネス ピカレース

DO

2 平成26年度の実践

(1)実践内容(取組①：教科体育)

ア 授業での「導入の工夫」「単元の特性に合った補強運動」「言語活動を活用した学び合い」「課題の明確化」「学び合いに合った場の工夫」「めあてに対する振り返り」を重視した実践を行う。また、体育理論の授業を充実させ運動への興味や関心を更に高め体力向上の必要性を考えさせる。

(2)実践内容(取組②：業間等)

ア 体育委員会主催の「早朝ランニング会・鹿北カップ・鹿北ギネス」の企画や運営など継続した活動を行う。「早朝ランニング会」では、走った距離がわかるようにグラフ化して生徒の意欲を高める。「鹿北カップ」は、チーム編成を工夫し学校全体が盛り上がるものとする。また、今年で2回目となる「鹿北ギネス」を定着させる。

(3)実践内容(取組③：運動部活動)

ア ダイナミックストレッチや各種トレーニングを充実させ体の可動域を広げる運動を取り入れる。また、部活動を充実させるために、全校生徒参加対象の長期休業中の「克己タイム」の参加率が上がるように、キャプテン会議や集会等で呼びかける。

(4)実践内容(取組④：生徒会)

ア 新たな実践として、小学校と連携し「児童生徒のトレーニングマニュアル」を体育委員会で作成し、体力への意識を高めさせ、家庭での補強運動の工夫と充実を図る。また、体育的行事を他の委員会とコラボさせ学校全体で体力の向上を目指す。

(5)実践内容(取組⑤：新体力テスト)

ア 新体力テストについては、県基準値を提示し目標を持たせて実施する。

イ 地域施設を利用した「パワーアップ鹿北(ジム・スタジオ・プール)」を3年生及び全部活動生に体験させ体力の向上への意識を高めるとともに定着させる。

CHECK

3 平成26年度の取組の評価

(1) 評価(成果と課題①：教科体育)

ア 授業においては、毎時間のめあてや、見通しを持たせるため授業の流れを掲示した。また、振り返りの時間を大切にし個々の評価を重視した。補強運動では体幹トレーニングを加え実践した。

(2) 評価(成果と課題②：業間等)

ア 「朝のランニング会」は部活動単位から全生徒を対象として実施することができた。また、「鹿北カップ・鹿北ギネス」などの体育委員会の取組が定着した。

(3) 評価(成果と課題③：運動部活動)

ア 各部での準備運動(ダイナミックストレッチ・体幹トレーニング)を全部活動で実践することができた。また、補強運動など各部で実施されているが、バランスのとれた補強運動を意識して「克己タイム」を実践することができた。

(4) 評価(成果と課題④：生徒会)

ア 体育委員会で「朝のランニング会」の呼びかけや、頑張り続けた生徒に対して表彰をするなど、全生徒の意欲を向上させることができた。また、「児童生徒の図解体力作りマニュアル」を作成し、小学校にも体力の重要性を考えさせることができた。

(5) 評価(成果と課題⑤：新体力テスト)

ア 「克己タイム」を長期休業中の課題としたことで参加者を増やすことができた。また、地域の施設を利用した「パワーアップ鹿北」を本年度も実施し体力の向上につなげることができた。



昼休み時間の「鹿北カップ」



体育委員会作：児童・生徒の図解体力作りマニュアル

ACTION

4 平成27年度の計画

(1) 計画内容

ア 取組①(教科体育)

(ア) 授業での学び合いが「教え合い・意見の出し合い」に終わらず、「錬り合い」まで発展できるような言語活動を工夫する。また、体力を向上させるために自主的な実践力を高め工夫した仕掛けを考える。

イ 取組②(業間)

(ア) 昼休み時間に「鹿北カップ」「鹿北ギネス」の実施を継続させる。また、昔の遊びなどを紹介し、遊びから体力作りにつながる取組を実践する。(遊具開発)

ウ 取組③(運動部活動)

(ア) ダイナミックストレッチを継続して取り組み合わせることで、スキルアップを図りベストパフォーマンスができるようにバランスのとれた体力作りを実践する。

エ 取組④(生徒会)

(ア) 「児童生徒の図解体力作りマニュアル」を使用し家庭でのトレーニングを充実させる。また、保護者や地域が体力について関心を高める一助とする。

オ 取組⑤(新体力テスト)

(ア) 長期休業中の「克己タイム」「パワーアップ鹿北」を継続して実施し、次学期につながる実践を行う。また、「体力作り新聞」を発行し、家庭や地域の関心を高める。