

# ■ 熊本県立済々黌高等学校 ■

## 1 PLAN (新体力テスト結果及び児童生徒の実態から見える課題と目標)

### (1) 新体力テスト結果から見えた課題

例年、新体力テストは4月後半に実施していたが、令和2年度においては、学校再開後6～7月にかけて体育授業で実施した。コロナ禍の影響が男女ともに柔軟性や筋力（特に体幹部分）に表れている。また、熊本地震後には、男女とも筋パワー系種目における影響が次年度まで及んだというデータを踏まえた体力の回復が課題であると考える。

### (2) 生徒の実態（授業や運動部活動等の状況）から見えた課題

近年、運動部活動加入者数が男女とも減少したが、今年度の加入者数は昨年度と同様であった（男子約78%、女子約48%）。新型コロナウイルス感染症対策のための県立学校における臨時休校による運動をしない、もしくは運動をする時間が減少した状態からトレーニングを安全に再開し、いかに体力を向上させるかが課題であると考える。



### (3) 体力向上に関する学校の目標

ア 体育授業による体力向上の取組を継続。

イ 運動やスポーツの多様な楽しみ方「する、見る、支える、知る」の環境づくり・情報提供を行い、健康の保持増進につなげる。

ウ 心身の健康の保持増進や回復に関して、身体的な側面からのアプローチ。食生活、睡眠時間・悩み・ストレス・不定愁訴などを「心と体の健康に関する調査」との関連を含めて考えていく。

エ 県内外の国際的なスポーツイベントの「レガシー」の継続。

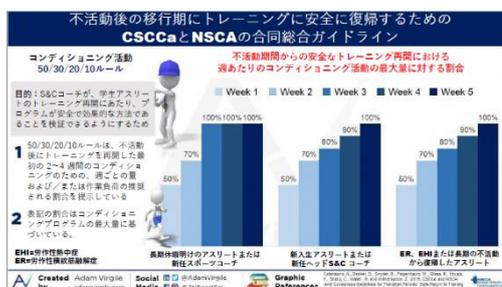
## 2 DO (目標達成に向けた実践)

### (1) 保健体育授業の充実

ア 校内走を多く取り入れることで長距離走における故障を防止した。記録や心拍数による体力判定やランキングを掲示し興味関心を高め、課題解決に取り組んだ。また、マラソン大会を駅伝大会に変更しオーダーや戦術など生徒同士の関わり合いが生まれるような活動場面の設定を行った。

イ 球技やダンスにおいてICT機器を活用し、課題解決や振り返りを充実させることで学習意欲が向上した。

ウ 大学から提供いただいた資料（右図参照）をもとに、安全な授業の再開と運動強度の設定ができた。



### (2) 運動部活動等の取組

部活動改革に伴い、部活動の在り方について検討し、合理的、効率的、効果的な活動を追求する。

- ア 運動部活動と課外（進路）について職員の共通理解を図った。
- イ 全部活動に共通するトレーニング講習会を実施した。
- ウ 生徒の安全確保のため、熱中症や部活動現場で起こりうるケガ等の応急処置に関するマネージャー向けのオンライン講習会を実施した。
- エ コロナ禍での部活動を実施するにあたり、感染防止対策の徹底や、全部活動による清掃ボランティア活動など、地域住民からの理解が得られるよう、生徒会を中心に取り組んだ。

(3) その他の体育的活動等について

体育的活動は、教師主導ではなく生徒が主体的に活動することにより対話的で深い学びができるようにし、そのような活動を通じて、体育・スポーツの様々な意義を理解させるよう努めた。130年以上の歴史を誇る恩賜記念大運動会は実施できなかったが、クラスマッチや駅伝大会においては、生徒の安心・安全・健康を最優先としながら、準備、運営など全ての場面において生徒会や各部門のリーダーと連携をとり、事前打合せや意見交換を積極的に行うことで、思考や判断を働かせ実施することができ、次年度以降につなげることができた。

### 3 CHECK(令和3年度新体力テスト結果による取組の評価)

- (1) 近年の課題であった女子の立ち幅跳びやボール投げにおいて改善が見られ、◎の数において令和元年度を上回ることができた。また、新体力テストの総合判定「A+B」の割合は、男子75.8(75.4)％、女子58.4(56.0)％と概ね維持できたことは評価できる。これはコロナ禍においても計画的に体力向上への取組を行ったことが奏功していると考えられる。反面、握力が全体的に低下していることから、今後原因を追究したい。
- (2) 新入生の加入者減が懸念されたが、男女ともに加入率は増加し、令和3年度は男子が3年ぶりに加入率が80％を超えた。県高校総体ベスト8以上の部活動数が令和元年度と比較すると（男子3→5、女子3→4）増加しており明るい兆しがある。
- (3) コロナ禍で生徒に安心・安全・健康を確保しながら、部活動改革による合理的、効率的、効果的な活動の推進が求められると考える。

(1) 令和3年度新体力テストの結果

学年	1年生		2年生		3年生		県基準値との比較
	男	女	男	女	男	女	
握力	▼	▼	—	▼	—	▼	県基準値については H30年度体力向上取組 事例集P34参照  標記の記号 ◎ : 上回る — : 同じ ▼ : 下回る  ※「同じ」の範囲については、 同ブロック内の 「記入上の注意」参照
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	7	7	7	7	7	7	
▼の数	1	1	0	1	0	1	

\*シャトルランの記録でも可

### 4 ACTION(令和4年度の計画)

- (1) 新体力テストの総合判定「A+B」の割合の合計を男子80％、女子60％を目指し、「E」を0にする。
- (2) 運動能力テスト、体力診断テストの全種目において、県基準値や全国平均を上回る。
- (3) 生徒のバランスの取れた生活や成長のために、運動部活動指針を周知し、合理的かつ効率的、効果的な活動を求めるとともに、事故・ケガの防止、暴力・ハラスメント行為の根絶を図る。
- (4) 保護者や地域との交流を深めながら部活動委員会の充実に取り組む。