

# 令和4年度「体力づくり」推進計画

## 1 はじめに

現在の本校の体力レベルを総評すると、平均的な体力であるといえる。全校共通しているのは、柔軟性に劣ることである。学年別で劣るものを見ると、2年生男子は持久力、2年生女子は全体的、3年生男子は敏しょう性、3年生女子は敏しょう性である。保健体育の授業など、日常の教育活動で持久走や筋力トレーニングを取り入れてきたが、文化部の割合が多い2年女子の結果から、運動部での活動による体力向上の期待が大きいのがわかる。生涯にかけて自主的に体力づくりを行える生徒にするため、一人ひとりが課題意識をもってトレーニングを続けていけるような工夫も必要である。保健体育の授業などで基礎体力の大切さを意識した活動及び全身持久力・筋力をアップさせるトレーニングを取り入れていきたい。

## 2 推進のねらい

- (1) 学ぶための基礎となる身体や基礎体力をつくとともに、目標に向けて挑戦し続ける精神力や課題を克服しようとする意欲を育てる。
- (2) お互いの成長や努力を認め合い刺激し合い、高まりあえる集団を作り、課題解決へ向けての粘り強い精神を育てる。

## 3 具体的な取り組み

### 【日常的な内容】

- ・ 各クラス、各教科における（立つ・座る）姿勢、集会時などの（立つ・座る）姿勢、聞く態勢
- ・ 保健体育の教科における理論学習・体力づくり、握力・全身持久力の強化
- ・ 保健体育の教科における準備運動、補強運動

### 【特設的な内容】

- ・ 運動会、保健体育（冬季における長距離走授業）
- ・ 長期休業中の全校生徒による体力づくり

## 4 学校生活全体における環境の整備

- ・ 施設、設備の整備
- ・ 新体力テストの測定及び運動会に向けての取り組み

## 5 体育指導推進リーダーの役割

- ・ 新体力テストの結果を参考に、個別の弱点を明確にし、向上を図る。
- ・ 体力推進に関わる掲示物や資料を掲示し、積極的に運動に親しもうとする心を育む。
- ・ 他教科と関連を持ち、姿勢を正し、腹筋、背筋を鍛えるなど日常的な取り組みを進める。
- ・ 本校の分析結果から科学的な根拠を用いた効率の良いトレーニングを行う。