

平成 25 年度体力向上取組事例

※ () 内にはまるものに○を記入してください

学校名	佐賀市立思斉中学校
テーマ(事例の表題)	基本的な生活習慣を見直し、基礎体力の向上に努める取り組み。
取組内容 ※主となるものを 1つ選んでください	(<input type="radio"/>) ア 体育、保健・体育授業 (<input type="radio"/>) イ 体育的行事 (<input type="radio"/>) ウ 放課後の活動 (<input type="radio"/>) エ 生活習慣 (<input type="radio"/>) オ 食習慣 (<input type="radio"/>) カ 地域との連携 (<input type="radio"/>) キ 放課後の活動、部活動 (<input type="radio"/>) ク その他 具体的に
●取組内容	
① 施目的	成長期における基礎的な体力の向上をはかり、生涯スポーツを目指した運動・スポーツのあり方について、授業で取り組むことにした。
② 実施内容	全単元を通して、授業前には、グラウンドでは3周(約1,000m)体育館では8周(約800m)ランニングを行うこととしている。 ランニング終了後は、全体もしくはグループでラジオ体操を行い、体幹および柔軟性を高めるように指導を行った。 ラジオ体操終了後は、補強運動(腕立て伏せ、腹筋、背筋、垂直ジャンプ)を行い、持久力及び筋力の向上に努めた。
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法 等	体力テストの結果を基に、本校での課題を洗い直し、指導者で共通理解すると共に、本年度の保健体育で学習する重点課題として、オリエンテーションで説明し、授業の流れを説明している。
④実施上で 工夫したこと ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力テストの結果から、本年度の重点課題を各自設定させる。 ・ 継続した活動ができるよう、目標設定は安易なものから取り組むようにしている。 ・ 保体部を中心として、授業前の健康観察等を行い、生徒会活動を充実させると共に、各自体調に応じた体力の向上に努めさせた。
⑤主な成果 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現2年男子：1年時シャトルラン平均74.98→2年時平均85.67 女子：1年時シャトルラン平均36.43→2年時平均50.67 ・ 現3年男子：2年時シャトルラン平均86.21→3年時平均89.19 ・ 自分の体力や健康に興味を持つ生徒が増えた。 ・ 長距離走で、進んで記録に挑戦し、積極的に授業に参加するようになった。
⑥配慮事項 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒の健康状態に応じた指導の工夫が必要であると同時に、継続した指導が必要である。

○実践内容例



【授業前のランニング】
各自の体調に応じたペースで行う。



【ラジオ体操】
巧緻性を高めるためのラジオ体操



【補強運動】
腕立て伏せ



【補強運動】
腹筋



【補強運動】
体力づくり



【補強運動】
体力づくり



【】



【】