

# H.29年度 海南市立東海南中学校 体カアッププラン

1

## 成果と課題

### (1) これまでの取組成果

- 体育の授業では、準備運動として柔軟運動と筋力トレーニング（腹筋・背筋・腕立て）を取り入れてきた結果、スポーツテストでの上体起こしは、全学年とも全国平均を上回る結果となった。
- ハンドボール投げの取り組みを授業に取り入れたが良い結果が得られなかった。

### (2) 体カテスト結果から分かる本市町村 or 本校の課題

- 判定別人数については、A・B判定が約50%いるため、体力の向上が見られたが、握力・ハンドボール投げでは、ほとんどの学年で全国平均との比較が下回ってしまった。

2

## 目標（具体目標）

- 判定別 C・D・E の生徒に各領域で明確な目標を持たせ、ワンランクアップを目指す。
- 握力・ハンドボール投げでは、全国平均を上回れるように体育授業の準備運動の時間などを利用し、向上するよう取り組ませる。

3-(1)

### 教科「体育・保健体育」における具体的取組

- 引き続き体育の授業では、柔軟運動・筋力トレーニングを行い、課題が解決されるよう、内容をより良いものに改善する。
- 球技の授業で投げる動作を詳しく指導し、競技力の向上とハンドボール投げの記録アップに取り組む。

3-(2)

### 教科外活動における具体的取組

- 始業前の朝練（駅伝部練習）に、運動部やそれ以外の生徒も積極的に参加させ、基礎体力の向上と、諦めずに最後まで粘り強く取り組む態度や姿勢を養えるように指導する。