

# 体力向上プラン

## 【体力向上の重点】

運動好きな生徒 → 積極的に取り組む生徒 → 運動に自信をもつ生徒

### 3 種目において全生徒の 体力得点の向上

ハンドボール投げ・長座体前屈・50m走

### 体力テスト総合評価の向上

総合評価がD・Eの生徒の割合を  
20%以下にする

# トレイン三輪 2015

～心身ともに、ねばり強く鍛えることができる生徒～

## 【授業づくり】

### ウォーミングアップの工夫

#### 【1校1取組】

コーディネーショントレーニングの要素を取り  
入れた運動

- ・ボールを使った運動
- ・種目に応じた補強運動など



### 指導の工夫

- 運動量の確保
  - ・1単位時間30分以上
- 運動の質の向上
  - ・動きのスムーズステップ化
- 学びの工夫
  - ・ペア、グループ交流
  - ・学習カード



### 運動するチャンス

- 昼休みの各種大会
  - ・バドミントン、長縄跳び、ソフトバレーなど
- 学年、学校行事
  - ・体育大会、学年クラスマッチ
  - ・駅伝マラソン大会など



### 運動へのやる気アップ

- 全生徒の体力アップシート活用
- 体力向上コーナーの開設
  - ・スポーツニュース、大会紹介、新体力テストランキング掲示、体力測定器具の設置
- 部活動の工夫
  - ・休養日の設定、外部指導者の活用、大会表彰、部活動参観日



## 【評価方法】

○新体力テスト重点項目の得点

○体力・運動習慣等に関するアンケート(毎学期)