

本校の体力・運動能力、運動習慣等向上の取組についての評価

(1) 効果があった取組

平成28年度の本校の体力合計点を全国・県平均と比較してみると、男女とも上回っている。

保健体育の授業において、準備運動としてランニング・ストレッチ・補強運動を常時行わせた。その際、準備運動の大切さを繰り返し説明することにより、生徒が目的を持って準備運動に臨もうとする意識の向上を図った。

体力テストの50m走のタイムを、各学年男女別の上位20名を掲示し、意欲の向上につなげた。

陸上競技（長距離走）の授業において、各学年男女別のランキングを毎時間更新し、記録へ挑戦しようとする生徒の意欲を高めるようにした。

また、長距離走を苦手とする生徒に対しては、記録以外の目標を設定させ、その目標を達成できた際には振り返りの時に全体の前で賞賛した。

体力アップシートを活用し、自分の体力の変化に目を向けさせ、個々の生徒へのアドバイスを通し自身の体力向上への意欲喚起を図った。

(2) 改善を図る点

保健体育の授業で生徒自身のふり返り活動を積極的に行い、自分自身の成果や課題を明確にさせ、積極的に運動に親しもうとする姿勢を育てる。

準備運動で行う運動を固定化せず、種目を変えながら体力・運動能力の向上を図る。
特に、筋力・敏捷性・瞬発力を高める運動を行う。

健康を保持増進させるためには、運動することが大切であることを理解させる。

「早寝・早起き・朝ごはん」の積極的な推進 → 食育とつなげた取組

今後の体力・運動習慣、運動習慣等向上に対する取組

動的ストレッチや体幹トレーニングを実施し、筋力や柔軟性を向上させる。

家庭でも簡単にできるストレッチなどを紹介し、体力の向上を図る。

生徒会文化体育委員会活動の指導を通し、施設開放やボール等の貸し出しを積極的に行い、自ら日常的に運動に親しむ習慣を付ける。