

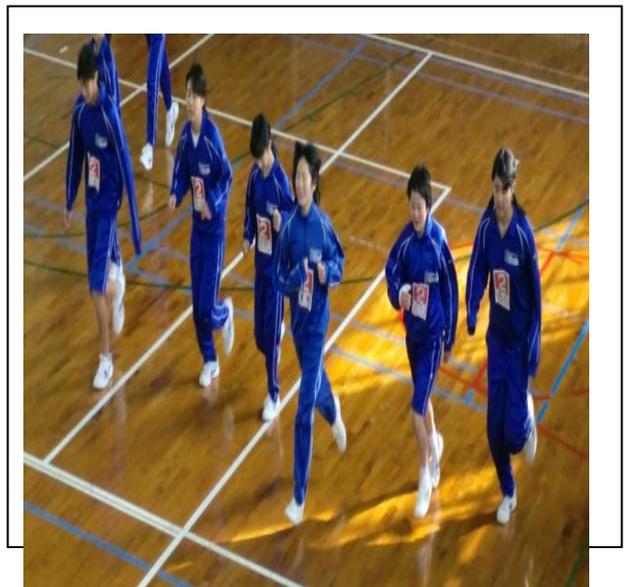
## 平成 25 年度体力向上取組事例

学校名	唐津市立西唐津中学校
テーマ(事例の表題)	進んで体力向上に取り組み、継続的な健康の保持増進を図る
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 ※取組の特色や内容がよくわかるように、くわしく具体的に記述してください。	
① 実施目的	本校は、新体力テストの結果から、ほとんどの種目において課題が見られた。そこで体育の授業の準備運動段階で、持久力を高めることに絞って取り組んだ。
② 実施内容	<p>日常生活の中で体力を高めることはなかなか困難だと考えたので、週3時間の体育授業の準備運動の段階でできることを考え取り組んだ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の始まる前、ウォームアップとしてグラウンドトラック2周(600m)、体育館であれば4周(300m)を走らせている。</li> <li>・夏季休業中に10日間、希望者のみではあるが、駅伝大会選手選考を含めた、長距離練習会を行った。(毎回1・2年生を中心に150名程度が参加した。)</li> <li>・3学期に授業の中で12分間走を行い、距離を競う。</li> </ul>
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法等	体育科の中では「今年度の課題及び重点目標」として、共通理解をしている。また、夏季休業中の長距離練習会については、全教職員で理解したうえで指導を行っており、計時などの役割分担をしている。
④実施上で工夫したこと ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年度初めに行う新体力テストをただ漠然と行うのではなく、自分の体力の状態を把握するために、意識して取り組むよう指導した。</li> <li>・体育の授業前から開始時5分間程度を使い行っているので、走る速さやフォームについても考えながら取り組むようにしている。</li> <li>・自分の体力向上のための意識付けをさせている。</li> </ul>
⑤主な成果 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初めの頃は、あまり意識して走る生徒が少なかったように思うが、できるだけ速く走ろうという意識がだんだん高まってきたように思う。</li> <li>・12分間走では、男子が2700m、女子が2400mを目標にさせたいが、無理をせず、自分の体力に合った走りをさせたい。</li> <li>・徐々にではあるが、持久力だけではなく、他の体力を含め、自分の体力や健康について関心を持つ生徒が増えてきた。</li> </ul>
⑥配慮事項 ※箇条書きで	生徒の健康状態を把握したうえで、自分の体力に合った無理のない取り組みを継続的に行う必要がある。

○実践内容例



【 新体力テスト シャトルランの測定様子 1 】



【新体力テスト シャトルランの測定様子 2】



【 体育大会 1500メートル走 】

学 年	2012年	2013年
1年男子	64.09	60.24
2年男子	77.13	81.32
3年男子	84.58	82.00
1年女子	45.05	35.92
2年女子	51.94	48.18
3年女子	41.69	52.52

全学年男女とも県の平均を下回ってはいるが、現2・3年生は、昨年度の自分たちの前の学年の平均を上回っている。確実に向上しているのがわかる。

【 新体力テスト シャトルランの結果比較 】