

体力向上推進計画

東京都八丈島八丈町立大賀郷学校

○令和 5 年度体力テスト結果から男子は長座体前屈・20mシャトルラン、女子は上体起こし・20mシャトルランが低い傾向にあり、それを踏まえ保健体育の授業、体育的行事において次の取組を実施する。

日程	名称	内容	ねらい	対 象
通年	体力向上 推進	・授業導入部での体づくり運動、柔軟、体幹トレーニングや縄跳びの実践。	・体を動かす楽しさを意識づける。 ・基礎体力を向上させる。 ・体力測定上位層の意識を向上させる。	全学年
4 月	体力向上	・4月上旬は主として柔軟性持久力、筋力の向上を目指す。 ・体づくり運動、体ほぐし、プランクト、筋力トレーニングを行う。	・生徒の総力の現状把握と目的意識の向上を図る。 ・体づくり運動、コーディネーショントレーニングで基本的な運動能力を身に付ける。 ・柔軟性強化と筋力トレーニングでケガの防止を意識づける。	全学年
5 月	走力向上	・50m走、100m走でのクラウチングスタート練習。記録の計測。 ・1500m、800m計測。	・クラウチングスタートのフォームを身に着け、イングリッシュコマンドに慣れる。 ・長距離走による持久力の向上。	全学年
6 月	体力測定	・体力測定の実施 ・外部講師による出前授業	・現時点での体力を知る。 ・生徒の記録更新の意識を高める。 ・体力向上について関心を深めさせる。	全学年
7 月	水泳	・正しいフォームを指導し、泳力を高める。 ・学年ごとにプールでの遠泳	・水泳や体を動かす楽しさを実感させる。 ・正しい泳法の習得、スピード、持久力の強化。	全学年
8 月	フィールド トラック 競技 強化月間	・幅跳び、高跳び練習	・体育的行事に向けた体力強化と意識の向上。 ・陸上記録会の種目に慣れさせる。	全学年
9 月		・3年生が主体となって合同トレーニングを行う。 ・体育的行事（運動会、陸上記録会）	・最上級生としての意識の向上。 ・学校全体で体力向上に取り組む意識の向上。	全学年
10 月				
11 月	持久力 向上	・保健体育の授業で持久走（10分間走）を行う。	・生徒の記録更新の意識を高める。 ・全校生徒で取り組む意識を高める。	全学年
12 月				全学年
1 月				全学年
2 月	球技大会 に向けて	・学年対抗で球技大会を実施する。	・学年の団結力を高め、スポーツの楽しさを意識づける。	全学年
3 月				全学年