

実践プログラム	基礎体力向上（体カテスト3種目の向上）
目標指標 目標数値	①昨年度新体カテストの3種目（50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ）の記録を5割以上の生徒が上回る（2～3学年） ②体力の向上を実感した生徒の割合を7割以上にする（全学年） ③運動やスポーツへ関心をもつ生徒の割合を7割以上にする（全学年）
実践後の数値 (検証方法)	①体カテスト3種目の記録の向上は4割程度にとどまった（体カテスト） ②体力の向上を実感した生徒の割合は7割をこえた（アンケート） ③今後、体育授業をはじめ運動やスポーツに積極的に参加したいと感じている生徒の割合は7割をこえた（アンケート）
具体的な取組 実施内容	
<p>○ 授業の開始10分間、準備運動を兼ね毎時間実施する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 準備運動（ラジオ体操等） ・ 柔軟運動（実施種目場所に応じて様々な柔軟運動） ・ 北杜式トレーニング（20秒運動×10秒休息）×6種目＝3分間 <ol style="list-style-type: none"> ①レッグアップジャンプ ②スプリットジャンプ ③プッシュアップ ④スリーステップスクワット ⑤サイドキックジャンプ ⑥バーピージャンプ <p>○授業時に声かけを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 運動する習慣を身につけることが、健康を維持向上するために必要なことであることを理解させる。 <p>○生活実態調査を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1月にアンケート方式の調査を行い、日常生活での運動への取り組みを検証する。 	
成果	昨年同様、①時間がかからない ②器具等を使用しないで出来る（どこでもできる）ことを考えて種目を設定した。昨年度は自分で運動強度を選択できたのに対し、本年度は種目を統一し、運動強度を上げてみた。取り組みについては学年やクラス間で多少の差があるが全体的によく取り組んでいる様にみえる。二年間継続したことで、体育の授業開始時に北杜式トレーニングを行うことは定着できた。記録の測定は2～3年生の4～5月に実施した体カテストで一昨年と比較した。運動部所属の生徒は数字の伸びをみせるが、中学時代運動部に所属していた生徒が運動を継続しなかったり、文化部に所属してしまう生徒には数字の低下がみられる傾向がある。

実践プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の機会を提供し、積極的に運動に親しむ意識をたかめること。 ・健康3原則の習慣化をはかること。 ・アクティブラーニングの活用により生徒との信頼関係を構築する。 																																																																																																																																					
目標指標 目標数値	① 新体力テストでの結果から学年別数値の比較 ② 1年間実施する2重跳び・倒立テストの点数化 ③ 種目選択を点数化し、楽しみながら実施させる。 ※①～③を前回より上回ることを目標とする。																																																																																																																																					
実践後の数値 (検証方法)	<p>① 新体力テスト(体力合計点)の平均値</p> <table border="1" data-bbox="343 705 1402 869"> <thead> <tr> <th>H30増穂商</th> <th>1年男子</th> <th>前年比</th> <th>2年男子</th> <th>前年比</th> <th>3年男子</th> <th>前年比</th> <th>1年女子</th> <th>前年比</th> <th>2年女子</th> <th>前年比</th> <th>3年女子</th> <th>前年比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全国</td> <td>51.2</td> <td>↓</td> <td>55.8</td> <td>↓</td> <td>58.8</td> <td>↓</td> <td>50.6</td> <td>↓</td> <td>52.9</td> <td>↓</td> <td>54.0</td> <td>↓</td> </tr> <tr> <td>県</td> <td>51.5</td> <td>↑</td> <td>55.0</td> <td>↑</td> <td>56.9</td> <td>↓</td> <td>52.2</td> <td>↑</td> <td>51.5</td> <td>↓</td> <td>53.2</td> <td>↑</td> </tr> <tr> <td>H30増穂商</td> <td>44.5</td> <td></td> <td>52.1</td> <td></td> <td>54.4</td> <td></td> <td>45.5</td> <td></td> <td>49.6</td> <td></td> <td>47.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>R1増穂商</td> <td>45.8</td> <td>↑</td> <td>47.2</td> <td>↓</td> <td>55.8</td> <td>↑</td> <td>50.8</td> <td>↑</td> <td>45.7</td> <td>↓</td> <td>50.5</td> <td>↑</td> </tr> </tbody> </table> <p>② 1年間実施する2重跳び、倒立の点数比較</p> <table border="1" data-bbox="343 891 1402 996"> <thead> <tr> <th>R1</th> <th>1年男子</th> <th>前年比</th> <th>2年男子</th> <th>前年比</th> <th>3年男子</th> <th>前年比</th> <th>1年女子</th> <th>前年比</th> <th>2年女子</th> <th>前年比</th> <th>3年女子</th> <th>前年比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2重跳び</td> <td>6.3</td> <td>↓</td> <td>6.3</td> <td>↓</td> <td>7.6</td> <td>↑</td> <td>6.5</td> <td>→</td> <td>8.1</td> <td>→</td> <td>8.0</td> <td>↓</td> </tr> <tr> <td>倒立</td> <td>7.0</td> <td>↓</td> <td>6.4</td> <td>↓</td> <td>8.0</td> <td>↑</td> <td>6.7</td> <td>→</td> <td>8.3</td> <td>→</td> <td>7.9</td> <td>→</td> </tr> </tbody> </table> <p>③ 選択種目の出来映え評価(10段階評価)</p> <table border="1" data-bbox="343 1019 1402 1124"> <tbody> <tr> <td>A: リズムに乗った運動</td> <td>6</td> <td>→</td> <td>D: 協力運動</td> <td>6</td> <td>→</td> </tr> <tr> <td>B: ボールを使った運動</td> <td>5</td> <td>→</td> <td>E: スピードクイックネス</td> <td>4.5</td> <td>→</td> </tr> <tr> <td>C: ウォーキング&ジョグ</td> <td>6.5</td> <td>→</td> <td>F: 柔軟運動</td> <td>5.5</td> <td>→</td> </tr> </tbody> </table>												H30増穂商	1年男子	前年比	2年男子	前年比	3年男子	前年比	1年女子	前年比	2年女子	前年比	3年女子	前年比	全国	51.2	↓	55.8	↓	58.8	↓	50.6	↓	52.9	↓	54.0	↓	県	51.5	↑	55.0	↑	56.9	↓	52.2	↑	51.5	↓	53.2	↑	H30増穂商	44.5		52.1		54.4		45.5		49.6		47.3		R1増穂商	45.8	↑	47.2	↓	55.8	↑	50.8	↑	45.7	↓	50.5	↑	R1	1年男子	前年比	2年男子	前年比	3年男子	前年比	1年女子	前年比	2年女子	前年比	3年女子	前年比	2重跳び	6.3	↓	6.3	↓	7.6	↑	6.5	→	8.1	→	8.0	↓	倒立	7.0	↓	6.4	↓	8.0	↑	6.7	→	8.3	→	7.9	→	A: リズムに乗った運動	6	→	D: 協力運動	6	→	B: ボールを使った運動	5	→	E: スピードクイックネス	4.5	→	C: ウォーキング&ジョグ	6.5	→	F: 柔軟運動	5.5	→
H30増穂商	1年男子	前年比	2年男子	前年比	3年男子	前年比	1年女子	前年比	2年女子	前年比	3年女子	前年比																																																																																																																										
全国	51.2	↓	55.8	↓	58.8	↓	50.6	↓	52.9	↓	54.0	↓																																																																																																																										
県	51.5	↑	55.0	↑	56.9	↓	52.2	↑	51.5	↓	53.2	↑																																																																																																																										
H30増穂商	44.5		52.1		54.4		45.5		49.6		47.3																																																																																																																											
R1増穂商	45.8	↑	47.2	↓	55.8	↑	50.8	↑	45.7	↓	50.5	↑																																																																																																																										
R1	1年男子	前年比	2年男子	前年比	3年男子	前年比	1年女子	前年比	2年女子	前年比	3年女子	前年比																																																																																																																										
2重跳び	6.3	↓	6.3	↓	7.6	↑	6.5	→	8.1	→	8.0	↓																																																																																																																										
倒立	7.0	↓	6.4	↓	8.0	↑	6.7	→	8.3	→	7.9	→																																																																																																																										
A: リズムに乗った運動	6	→	D: 協力運動	6	→																																																																																																																																	
B: ボールを使った運動	5	→	E: スピードクイックネス	4.5	→																																																																																																																																	
C: ウォーキング&ジョグ	6.5	→	F: 柔軟運動	5.5	→																																																																																																																																	
☆ 具体的な取り組み ☆	<table border="0" data-bbox="343 1124 1402 1585"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> ① 2列でランニング：2周 ↓ ② ラジオ体操第一 ↓ ③ 2重跳び：30回 ↓ ④ 倒立：5回ずつ(補助有り) ↓ ⑤ 種目選択：2～3種目 (グループ別に実施) パターンA：①・②・③・⑤ パターンB：①・②・④・⑤ </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> ○ 種目選択 ○ A リズムに乗った運動(同時) B ボールを使った運動 C ウォーキング&ジョグ D 協力運動 E スピードクイックネス(動きづくり系トレーニング) F 柔軟運動 ※上記の中より2～3種目を生徒に選択させる。 </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> ① グループ、ラインステップ ② ステーション・リズム運動(脚振り) ③ 馬跳びキャッチ ④ 2つドリブル ⑤ ものまねウォーク ⑥ ジョイント・ウォーク ⑦ 押し合いスタンドアップ(2人で) ⑧ スタンドアップ(グループで) ⑨ ラダートレーニング ⑩ スプリットジャンプ ⑪ ストレッチ体操 </td> </tr> </table>												① 2列でランニング：2周 ↓ ② ラジオ体操第一 ↓ ③ 2重跳び：30回 ↓ ④ 倒立：5回ずつ(補助有り) ↓ ⑤ 種目選択：2～3種目 (グループ別に実施) パターンA：①・②・③・⑤ パターンB：①・②・④・⑤	○ 種目選択 ○ A リズムに乗った運動(同時) B ボールを使った運動 C ウォーキング&ジョグ D 協力運動 E スピードクイックネス(動きづくり系トレーニング) F 柔軟運動 ※上記の中より2～3種目を生徒に選択させる。	① グループ、ラインステップ ② ステーション・リズム運動(脚振り) ③ 馬跳びキャッチ ④ 2つドリブル ⑤ ものまねウォーク ⑥ ジョイント・ウォーク ⑦ 押し合いスタンドアップ(2人で) ⑧ スタンドアップ(グループで) ⑨ ラダートレーニング ⑩ スプリットジャンプ ⑪ ストレッチ体操																																																																																																																							
① 2列でランニング：2周 ↓ ② ラジオ体操第一 ↓ ③ 2重跳び：30回 ↓ ④ 倒立：5回ずつ(補助有り) ↓ ⑤ 種目選択：2～3種目 (グループ別に実施) パターンA：①・②・③・⑤ パターンB：①・②・④・⑤	○ 種目選択 ○ A リズムに乗った運動(同時) B ボールを使った運動 C ウォーキング&ジョグ D 協力運動 E スピードクイックネス(動きづくり系トレーニング) F 柔軟運動 ※上記の中より2～3種目を生徒に選択させる。	① グループ、ラインステップ ② ステーション・リズム運動(脚振り) ③ 馬跳びキャッチ ④ 2つドリブル ⑤ ものまねウォーク ⑥ ジョイント・ウォーク ⑦ 押し合いスタンドアップ(2人で) ⑧ スタンドアップ(グループで) ⑨ ラダートレーニング ⑩ スプリットジャンプ ⑪ ストレッチ体操																																																																																																																																				
成果□	<p>・昨年同様測定値を出し前年との比較をした結果、全国や県には及ばないものの、1年生男女、3年生男女に関しては前年の数値を上回ることができた。要因は生徒の取り組み方で、学年通してまじめに取り組んでくれたことにある。一方2年生に関しては、取り組み方に問題がある事と、全体的に柔軟性に欠けた点が見られ体をうまく使えていないことがあげられる。体力は集中力に繋がり、その集中力は個人の能力向上・忍耐力に発揮されると考える。</p>																																																																																																																																					

実践プログラム	基礎体力を高める身体づくり
目標指標 目標数値	①次年度の新体力テストにおいて、長座体前屈の記録が全国平均を上回る。 ②次年度の新体力テストにおいて、50m走の記録が全国平均を上回る。 ③「体力に自信がない」の割合を45%以下にする。
実践後の数値 (検証方法)	①2年生本校平均53.74m(男子) 50.30m(女子) 【達成】(2月に再度測定) ②2年生本校平均7.35秒(男子) 8.65秒(女子) 【未達成】(2月に再度測定) ③R1 自信がある：11% ふつう：39% ない：51% 【未達成】(アンケート)
具体的な取組 実施内容	
①柔軟性や敏捷性を高める取り組み ○「ビフォーリセット」 ・授業開始時にボディ・ポジションが整う「ビフォーリセット」を行う。内容は以下の通り。 ・前スキップ・その場スキップ ・重心ジャンピング ・ヒールアップランニング ②下肢筋力を高める取り組み ○「スクワットジャンプ・15mダッシュ」 ・効果的なトレーニングとして生徒に紹介し、部活動で実践させる。 ③運動・スポーツに対する意欲や自信を高める取り組み ○「頑張りを認める掲示物の工夫」 ・新体力テストの結果や授業内での記録(縄跳び・長距離)の掲示をする。 ・顔写真付きの掲示や都留高校歴代記録との比較など掲示物の工夫をする。	
成果	生徒の柔軟性や敏捷性を高めるためには、授業開始時に「短時間で、効果的なトレーニング」をおこなうことが大切だと考え、「ビフォーリセット」の取り組みを今年度開始した。長座体前屈の記録が高2の男女ともに全国平均を上回ることができた。また、楽しみながら行うことができるため、授業の動機付けや準備運動として傷害予防の成果もあった。今年度も「頑張りを認める掲示物の工夫」を行った。新体力テスト・縄跳び・長距離走の上位者の記録とともに、顔写真を校内に掲示した。それぞれ