

実践プログラム	マイプログラム（体づくり運動）の継続的实践																																																																																													
目標指標 目標数値	①各年次ごと新体力テストのTスコア総合得点上昇を目指す。 ②自己の改善に関わる種目を再計測し、改善者が全体の50%以上になる事を目指す ③スポーツ健康系列の生徒全員が実施する																																																																																													
実践後の数値 (検証方法)	①再測定を実施。Tスコア男子+9.5UP 女子-4.4DOWN ②授業時数確保のため、実施人数の確保が困難であった ③種目が限定され実施人数も少ない為、検証結果としては不十分であった																																																																																													
具体的な取組 実施内容																																																																																														
<p>■実施した新体力テスト 実施した種目 ◇握力 ◇長座体前屈 ◇反復横跳び ◇50M走（マスク着用） ◇立ち幅跳び ◇ボール投げ</p> <p>■前年度総合評価の比較ができないため、種別のTスコアを比較させた</p> <table border="1" data-bbox="172 1093 1056 1608"> <thead> <tr> <th colspan="5">2年次 17名（男子10名 女子7名）</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">男子</th> <th colspan="4">Tスコア</th> </tr> <tr> <th>2019年度</th> <th>2020年度</th> <th>比較</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>握力</td> <td>50.3</td> <td>49.6</td> <td>-0.7</td> <td>DOWN</td> </tr> <tr> <td>長座体前屈</td> <td>49.8</td> <td>52.2</td> <td>2.4</td> <td>UP</td> </tr> <tr> <td>反復横跳び</td> <td>54.4</td> <td>52.9</td> <td>-1.5</td> <td>DOWN</td> </tr> <tr> <td>50M走</td> <td>56.5</td> <td>53.8</td> <td>-2.7</td> <td>DOWN</td> </tr> <tr> <td>立幅とび</td> <td>48.9</td> <td>52.4</td> <td>3.5</td> <td>UP</td> </tr> <tr> <td>ボール投げ</td> <td>50.8</td> <td>59.3</td> <td>8.5</td> <td>UP</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>計</td> <td>9.5</td> <td>UP</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">女子</th> <th colspan="4">Tスコア</th> </tr> <tr> <th>2019年度</th> <th>2020年度</th> <th>比較</th> <th></th> </tr> <tr> <td>握力</td> <td>47.4</td> <td>46.2</td> <td>-1.2</td> <td>DOWN</td> </tr> <tr> <td>長座体前屈</td> <td>50.8</td> <td>49.2</td> <td>-1.6</td> <td>DOWN</td> </tr> <tr> <td>反復横跳び</td> <td>55.3</td> <td>53.0</td> <td>-2.3</td> <td>DOWN</td> </tr> <tr> <td>50M走</td> <td>53.5</td> <td>48.5</td> <td>-5</td> <td>DOWN</td> </tr> <tr> <td>立幅とび</td> <td>49.6</td> <td>50.4</td> <td>0.8</td> <td>UP</td> </tr> <tr> <td>ボール投げ</td> <td>50.5</td> <td>55.4</td> <td>4.9</td> <td>UP</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>計</td> <td>-4.4</td> <td>DOWN</td> </tr> </tbody> </table>		2年次 17名（男子10名 女子7名）					男子	Tスコア				2019年度	2020年度	比較		握力	50.3	49.6	-0.7	DOWN	長座体前屈	49.8	52.2	2.4	UP	反復横跳び	54.4	52.9	-1.5	DOWN	50M走	56.5	53.8	-2.7	DOWN	立幅とび	48.9	52.4	3.5	UP	ボール投げ	50.8	59.3	8.5	UP			計	9.5	UP	女子	Tスコア				2019年度	2020年度	比較		握力	47.4	46.2	-1.2	DOWN	長座体前屈	50.8	49.2	-1.6	DOWN	反復横跳び	55.3	53.0	-2.3	DOWN	50M走	53.5	48.5	-5	DOWN	立幅とび	49.6	50.4	0.8	UP	ボール投げ	50.5	55.4	4.9	UP			計	-4.4	DOWN
2年次 17名（男子10名 女子7名）																																																																																														
男子	Tスコア																																																																																													
	2019年度	2020年度	比較																																																																																											
握力	50.3	49.6	-0.7	DOWN																																																																																										
長座体前屈	49.8	52.2	2.4	UP																																																																																										
反復横跳び	54.4	52.9	-1.5	DOWN																																																																																										
50M走	56.5	53.8	-2.7	DOWN																																																																																										
立幅とび	48.9	52.4	3.5	UP																																																																																										
ボール投げ	50.8	59.3	8.5	UP																																																																																										
		計	9.5	UP																																																																																										
女子	Tスコア																																																																																													
	2019年度	2020年度	比較																																																																																											
握力	47.4	46.2	-1.2	DOWN																																																																																										
長座体前屈	50.8	49.2	-1.6	DOWN																																																																																										
反復横跳び	55.3	53.0	-2.3	DOWN																																																																																										
50M走	53.5	48.5	-5	DOWN																																																																																										
立幅とび	49.6	50.4	0.8	UP																																																																																										
ボール投げ	50.5	55.4	4.9	UP																																																																																										
		計	-4.4	DOWN																																																																																										
成果	新型コロナ感染症対策及び熱中症予防対策下での実施であったため、体力向上に繋がるマイプログラムの作成が後手に回ってしまった。再測定の結果、女子のTスコアDOWNは残念な結果であったが、逆にマイプログラムの作成実施が体力向上にとって重要であるかを実証することができた。生徒たちも今回の結果を経て学校現場における運動活動や日常生活への運動の落とし込みがいかにか【大切であるか】を認識できたことが最大の成果と言える。																																																																																													

実践プログラム	<p align="center">「運動」への自主性を引き出し、体力向上 (新体力テストの3項目の平均値向上)</p>
目標指標 目標数値	<p>①新体力テストの3項目（長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び）の平均値が全国平均を上回る</p> <p>②体育の時間・部活動の時間以外に運動やスポーツを週3日以上行う生徒が全体の半数以上</p> <p>③体力に自信が「ある」と回答する生徒が全体の7割以上</p>
実践後の数値 (検証方法)	<p>①検証未実施</p> <p>②約4割（Formsによるアンケート）</p> <p>③約2割（Formsによるアンケート）</p>
<p align="center">具体的な取組 実施内容</p>	
<p>①については今年度は授業が正式な時間で行える時期が遅れたこと、新体力テストの結果が出てくるのが夏だった（青洲は比較データがない）ため、目標設定や取り組み内容・強度の検討も遅れたため未実施となっている。</p> <p>②休校中の遠隔授業や、登校再開後の身体づくり運動のなかで、身の回りにあるものでもできる運動の紹介や、トレーニングを紹介したり、YouTube等を利用した運動の機会の提案をしてきた。</p> <p>③特別な取り組みができていない。</p>	
成果	<p>数値は伸びなかったが、こちらが紹介した運動を実践したり、運動部所属でなくても体力に自信の「ある」と回答している生徒がいることは今後も大事にし、伸ばしていきたい。</p>

実践プログラム	河高HIITプログラム
目標指標 目標数値	①ハンドボール投げの数値で、すべての学年で昨年度を上回る。 ②運動実施状況の「週1～2」割合を全国平均以上にする。 ③「体力に自信がある」の項目で、「ない」よりも「ある」で割合を上回る。
実践後の数値 (検証方法)	①3月に実施予定 ②5.2%と例年よりも数値が低い【未達成】（アンケート） ③「ない」48%、「ある」52%【達成】（アンケート）
具体的な取組 実施内容	
<p>☆ラジオ体操第一</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動を兼ねて毎時間実施する。 <p>☆HIITトレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・（20秒運動→10秒休憩）×8種目・・・3分間のトレーニング <ul style="list-style-type: none"> ①筋力系 ②心肺機能系 定期的に変更しながら、行う。 ③全身運動系 <p>☆保健・体育理論等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健分野や体育理論と関連させて呼びかけを行い、部活動や家庭でも実施するよう指導した。 <p>☆呼びかけ・アンケート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健や体育の授業や通知（運動・スポーツに関する資料）の配布を通じて呼びかけを行い意識づけを行った。 ・2月にアンケートを実施し、体力、運動、筋力に関する意識調査を行った。 	
成果	<p>感染症対策のため、生徒同士が密着せず個人でも取り組めるような運動の計画を立てた。自粛期間で運動する機会があまりもてない中での実施となったため、普段から運動を定期的に行っている生徒でも負荷の高い取り組みとなった。取り組み当初は、トレーニングが終わると呼吸が整うまでにかなりの時間を有した。しかし、継続的に運動を行うことで徐々に運動機能、心肺機能の向上が見られるようになり、回復までにかかる時間は格段に短くなったと感じる。生徒自身も「体力に自信がある、ない」の問いに対して、若干ではあるが「自信がある」と答える割合が多く、年度初めに考えていた自粛期間で衰えてしまった体力の回復や向上といった目的は果たせたと考えられる。</p>