

実践プログラム	<p style="text-align: center;">みだい弱点克服プロジェクト ～継続は力なりだ，みんなで頑張りよう！！～</p>
目標指標 目標数値	<p>①授業のウォーミングアップで柔軟を積極的に取り入れ，柔軟性を高める。 ②毎回の授業や部活動等で短距離走を積極的に行い，継続的に行う。 ③投げる経験を増やす。</p>
実践後の数値 (検証方法)	<p>①体力テストの実施ができなかったため，W-UPで長座体前屈などのストレッチを積極的に取り入れた。 ②体力テストの実施ができなかったため，短距離走の授業の中で，走力の向上を図った。 ③体力テストの実施ができなかったため，主にソフトボールの授業で投能力の向上を図った。</p>
具体的な取組 実施内容	
<p>一昨年度の結果から，20mシャトルラン・上体起こし・ボール投げについて全国平均を下回る数値を示したことから，昨年度は全身持久力や体幹の筋力・投能力の改善に取り組んできた。その結果，全体的に改善傾向が見られたが，ボール投げに関しては毎年低い数値を示す傾向にあるため，今年度も引き続き行うこととした。それに加え，長座体前屈と50m走の数値の向上に向けて，柔軟性やスピードに焦点を当てながら総合的な体力向上を図る実践をすることとした。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健体育の授業の中で，自分の体力の現状や課題を振り返る機会を設ける。 今年度は新型コロナウイルスの影響により，外出自粛で大幅な体力低下が予想された。体育分野では，運動量の確保を重視した。保健分野では，「4章 健康な生活と病気の予防」の単元で，自分自身の生活習慣や運動時間に目を向けて，授業を通して，現在の自分に合った運動が効率よく行えるように指導を行った。 ・毎回の授業前のウォーミングアップの一貫でトレーニングを行う。 準備運動の中に長座体前屈などの柔軟性を高める動きを取り入れた。走力の向上については，短距離の授業において重点的に取り組んだ。投運動は，特に球技の授業を行う際に，フォームを重視して投げる意識付けをした。各単元の特性を生かして，様々なボールを投げる経験をさせ，投能力の向上を図った。 ・保健体育の授業だけではなく，部活動とも連携して体力向上を目指していく。 継続的かつ多くの場面で対策ができるように，連携を密にし取り組むことで子どもたちが楽しく体力向上できるように支援した。今後も継続して取り組んでいく。 	
成果	<p>①授業の中で継続的に柔軟性を高める動きを取り入れることによって，柔軟性を高めることに繋がった。特に器械運動や柔道等の授業で取り入れ，今後も行い，体力テストにおける長座体前屈の数値の向上に努めていきたい。 ②短距離走の授業や，走力を必要とする単元においてしっかりと走量を確保し，毎回の授業で記録に挑戦し，走力を高めることができた。 ③投運動に関しては，球技の授業の中に，投能力を高める動きを取り入れた。利き手だけではなく，普段使わない方を動かしたり，思い切り投げたりする経験を積ませることができた。また，ソフトボールの授業を中心にボール投げの感覚を掴むことができた。</p>

実践プログラム	<h1>プロジェクトW</h1>
目標指標 目標数値	<p>①走の場合、3～5分間で走りきる。跳の場合、1分間跳び続ける。</p> <p>②健康実態調査の「休みの日に運動やスポーツをすることがあるか」の「よくある」の数値を、男女ともに50%を超える。</p> <p>③給食準備を速やかに終え、余計なおしゃべりをせずに放送が入ったら静かに聞く。</p>
実践後の数値 (検証方法)	<p>①6月からの記録用紙を集計。</p> <p>②前年度のデータと今年度のデータの比較。</p> <p>③放送の内容に食と運動について取り上げてもらう。</p>
具体的な取組 実施内容	
<p><具体的な取り組み></p> <p>①各学年の体育授業前の業間休みに走運動及び跳運動を実施。走運動では各学年の体育授業前の業間休みに校庭300m×2周を実施。チャイムがなるまでに全員完走を目安に取り組む。跳運動では2人1組に分かれ、前跳びと二重跳びの二種類を1分間に何回跳べるか計測し、少しでも多く跳べるように意識する。※取り組みに関しては教職員全体で共通理解を図り、年間通して行えるようにしていく。</p> <p>②「手軽にできる運動例」をウォーミングアップや導入段階で取り入れ、授業での実践やプリント教材の使用を通して家庭や一人で行えるよう、意識付けを行う。</p> <p>③健康と食の関係性を意識させるために、給食時に「食と運動」に関連した放送をしてもらい、健康への関心を高める取り組みにする。</p> <p><実施内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会を中心に全校生徒に体力づくりの内容について確認し、活動を進める。また、生徒会の取り組みと連携し、業間休みを利用して、限られた時間の中で、質の高いものにしようと学級役員と体育委員会中心に周りへの声掛けを行う。 ・2学期中間から長距離走(持久走)の授業を全校共通で取り組み、各学年ごとの上位記録を掲示するなど、記録更新への意識の向上を図りながら取り組む。また、上位者だけでなく、ラップタイム差のベスト20位も同様に言い、長距離走の苦手な生徒へも目標が持てるような取り組みを行う。平行して部活動の持久力向上の取り組み期間として取り組んでいく。 ・「手軽にできる運動例」を授業時に提案し、運動習慣の確立に向けた意識付けを行う。 ・食に関する課題を改善する為に給食委員会と連携して、体を作ることは運動だけではなく食も大切という意識を高める。 	
成果	<ul style="list-style-type: none"> ・業間休みを活用して活動をやり切ろうという意識を高めることができ、学校全体で体力アップの取り組みを行うことができた。特に時間に対する意識を高めることで、実際の授業時においても急いで活動しようという意識を高めることができ、授業での活動時間を増やせることにつながった。 ・「手軽にできる運動例」を作成し、生徒と共有をすることで、家庭での運動時の参考になったり、運動に対しての動機付けに貢献したりすることができた。また運動例を考える際に自分自身の運動課題は何なのか、客観的に見ることで運動に対しての視野を広げることができた。 ・食と運動の関連性について、給食時に放送で行い、関連性について気がつくことができた。

実践プログラム	<h2>チーム勝中「体力向上プログラム」</h2>
目標指標 目標数値	<p>①授業等で柔軟性と持久力の向上を図る運動を毎月一定期間取り組む。</p> <p>②自分の体力の特徴をとらえ、課題となる体力項目の向上を図る取り組み。</p> <p>③運動不足解消を目指し、運動頻度を確保する取り組み。</p>
実践後の数値 (検証方法)	<p>①全ての学級において、柔軟性・持久力を向上させる運動を毎月実施。【達成】</p> <p>②前年度の体力テストの結果を踏まえた、体づくり運動を毎授業実施。【達成】</p> <p>③運動頻度を増やすため、長期休業中に運動取組カードを実施。【達成】</p>
具体的な取組 実施内容	
<p>①柔軟性・持久力を高める運動の推進。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチの意義や目的を指導し、怪我の予防や疲労回復に有効なストレッチの仕方を提示し一斉に実施。個人で取り組めるヨガストレッチにも取り組んだ。 ・屋外でのロード走等、冬季の運動量を確保した。 ・個人のできるインターバルトレーニングを作成し、屋外で時間を決めて取り組んだ。 <p>②前年度の体力テストの結果を振り返り、個人の課題改善に向けた取り組み。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバル走、時間走、ペース走、ロード走 等、冬季に一定期間実施。 ・昨年度の体力テストの結果を踏まえ、同年代の人の平均値と比較し、自分の体力についての改善点を検討した。優れた面とそうでない面を判定し、各自の課題点を取り上げ、課題点に重点をおいたトレーニングを各個人で設定し、毎授業の補強運動に取り入れた。それに加えて共通のトレーニングを授業内で行い、運動頻度を高めるようにした。多様な動きを通して、バランスよく体力を高めることができた。部活動でも取り入れている。 <p>③運動頻度を増やす取り組み。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長期休業中の課題設定。目標運動時間の設定、1日の運動時間の記録、実施内容の記録を残す取り組みをした。 ・自宅のできるトレーニングメニューを個人で作成し、長期休業中に実施。休み明け取り組みの反省を行った。 ・甲州市主催のオリンピック選手（4×100mリレー元日本代表の佐野夢加さん）による講演及び「走り方」の実技指導を全学級受けることができた。スポーツの基本である「走り方」のポイントや目標に向かって真面目頑張ることの大切さを学習した。 	
成果	<p>コロナ渦のできる運動方法を研究し実践することができた。前年度の体力テストの結果から、「柔軟性」「全身持久力」を高める運動を重点的に取り入れ、体力づくりや健康づくりに取り組むことができた。また、体力向上だけではなく、運動に親しみ、運動の楽しさを味わえるような運動方法の提示や場の工夫に取り組めた。長期休業中の運動習慣にも取り組み、今後の基盤が作れた。</p>

実践プログラム	運動不足を解消し、暑さに慣れ、強い体をつくる。
目標指標 目標数値	① 保健体育の授業でのウォーミングアップで、校庭または体育館を決められた周走る。（目標：達成者80%以上） ② 校内ロードレース大会にて前年度の記録を更新する（目標：達成者80%以上） ③ 年度初めと終わりの短距離、長距離の記録を比較する。
実践後の数値 (検証方法)	①達成率80%を超えることができた。 ②ロードレース大会を実施できなかったため、検証できなかった ③ほぼすべての生徒が記録を更新できた。
具体的な取組 実施内容	
<p>■体育の授業前（10分休みの時間）にウォーミングアップを行う。</p> <p>①トラック3周または体育館5周以上を目標に走る。 ②限られた時間の中で、できるだけたくさんの距離を走るよう意欲をもたせる。 ③授業で使用している学習プリントには、毎時間何km走ったかを記入させる。また単元・学期・年度毎に集計をし、ウォーミングアップでトータルの距離を出し、達成感やさらなる意欲を持たせる工夫をする。 ④単元毎に上位10名を発表し、学期末に授業内でミニ表彰を行い多く走れたことを讃える。 ⑤トラックを走るだけでなく、危険がない範囲での校外走や、トラック内での鬼ごっこなどの遊びを取り入れる。</p> <p>■校内ロードレース大会（約13km）に向けて。</p> <p>①今年度もロードレース大会は実施できなかったため、2000m、800m走のタイムを計測し、男女別、学年別、全校校内順位などの張り出しを行い、意欲を高めた。 ②持久力向上のための、自分に負けない心づくりを指導していく。 ③生徒ひとりひとりに自己の目標タイムを設定して、タイム走に参加させる。</p> <p>■筋力トレーニング</p> <p>新体力テストの結果から、20mシャトルラン以外の項目も、全国平均を下回っているものが多いので、授業開始後一斉に筋力トレーニング（授業毎に腹筋20回などの筋力トレーニング）を行う機会を設ける。</p> <p>■柔軟体操</p> <p>新体力テストの結果から、長座体前屈が全国平均を大きく下回っているため、授業開始後柔軟体操を行う機会を設ける。</p> <p>■体づくり運動</p> <p>ウォーミングアップ時に、全身を使うトレーニングを導入し、筋力向上を目指す。</p>	
成果	<p>授業後に走った距離を記録させ、意欲を高めながら実践することができた。走ることが苦手な生徒は、一緒に走ったり、声かけをしながら走らせることができ、生徒が達成感を味わうことができた。</p> <p>今年度もロードレース大会は実施できなかったが、長距離の授業では生徒達が意欲的に取り組み、ほぼ全員の生徒が記録を伸ばすことができた。今年度は2000m、800mの記録を取り、張り出しや表彰を行ったので、生徒が前向きに長距離走に取り組むことができた。</p> <p>今年度も体力の向上についてはとてもよくできたので、来年度も続けていくとともに、筋力の向上に力を入れていきたい。</p>

実践プログラム	<h2>道志中体力アッププロジェクト2</h2>
目標指標 目標数値	①20mシャトルランを実施し、全国平均に近づける。 ②2月に新体力テストと同じ項目を実施し、結果を全国平均に近づける。 ③メディアの使用時間を1日2時間以内にする。
実践後の数値 (検証方法)	①男子の平均値は昨年より上がったが女子は変わらなかった。男女とも全国平均に近づけることはできなかった。(2月測定) ②男子は3項目、女子は2項目で昨年の全国平均を上回ることができた。(2月測定) ③使用時間の個人差は大きいですが、6割の生徒が平日1日2時間以内を達成できた。(アンケート)
具体的な取組 実施内容	
<p>①・毎時間の体育の授業前に全員で2m以上の間隔を空けた上でクラスごとに考えたかけ声を行いながらランニングを行った。 (グラウンドの場合：200mトラック2周、体育館の場合：5周) ・部活動時間の5分程度を利用し、全校で200mトラック2～5週のランニングを行った。特に、支部の新人戦の1週間前は部活動強化週間とし、周数を1～2周増やして行った。 (全校での声出しランニングは感染症対策として今年度は行わなかった。)</p> <p>②・体育の時間を利用し、タバタ式トレーニングを行った。 (具体的方法) ・毎時間、ランニング・体操の後に5分程度で行う。 ・20秒間トレーニング+10秒休息を1セットとし、5セット行う。 (1セット目：腕立て伏せ、2セット目：腹筋、3セット目：背筋、 4セット目：バーピージャンプ、5セット目：もも上げ) ・感染症対策のため、2人1組ではなく個人で行った。 ・家で行えるオリジナルのトレーニングの考案を夏季休業中課題とし、校内に掲示した。仲間の考案したトレーニングも参考にし、家でもできるトレーニング計画を立て、コロナ禍においても休日や長期休業中に体を動かせるように取組を行った。</p> <p>③・学期に1回程度メディアの使用時間に関する調査とアウトメディアの取組を行った。 ・11月に全校を集めた保健集会を行い、メディアの使用時間も含めた生活習慣の見直しを行った。 ・長期休業中やテスト前など、学期に1～2回アウトメディアの取組を行った。</p>	
成果	<p>感染症対策のため声出しランニングは十分に行えなかったが、体育の授業前、部活動前のランニングを継続的に行うことで、持久力向上に繋がった。また、タバタトレーニングでは、継続して筋力や敏捷性を高める運動を行ったことで、一つ一つの動きの正確さやスピードが増し、特に男子は体力テストの記録の向上が見られた。</p> <p>また、オリジナルのトレーニング計画を立てたことで、コロナ禍においても自宅で運動を行う意欲や意識を高めることができた。メディアについての全校集会以降、平均的なメディアの使用時間が少なくなり、学校全体としてメディアの使用時間を減らそうとする意識が感じられるようになった。メディアの使用時間が減ったことで、睡眠時間や翌日の朝食摂取にも良い影響を与えている。</p>