

# 枝幸町立歌登中学校

【生徒数 37名】



## 【目標】

〈運動に対する意欲〉

- ・授業アンケートで、90%の生徒が「運動やスポーツが好き・やや好き」と回答する。

〈体力・運動能力〉

- ・12月実施の新体力テストで、すべての生徒が「柔軟性」「全身持久力」の7月実施記録を更新する。

## 【目標達成のための取組】

### 1 運動に対する意欲



#### 【工夫点】

- ・体育の授業で、音楽に合わせてリズムカルに各部位を伸ばせるW-up体操を取り入れた。
- ・月1回、全部活動合同でコーディネーショントレーニングやファンダメンタルを行い、動きの基礎づくりを行った。

### 2 体力・運動能力



#### 【工夫点】

- ・新体力テストを年2回実施することで、生徒は具体的な数値目標を設定して保健体育授業や部活動に臨み、自己の体力の向上と改善を図った。
- ・全校マラソン大会を年2回開催し、それに向けた練習の中で、持久力向上を図った。

## 【結果】

〈運動に対する意欲〉

- ・1月に取ったアンケートで91%の生徒が「運動やスポーツが好き・やや好き」と回答した。

〈体力・運動能力〉

- ・12月に行った新体力テストで、柔軟性は全体の56%、全身持久力は全体の68%の生徒が現状維持、または、向上した。