

# 鴨志田中学校「体力向上1校1実施運動」実施計画

## 1. 体育の授業における工夫

- ・ランニング（グラウンド2周・体育館3周・格技場5周）、筋トレ（腹筋・背筋・腕立て15回ずつ）、縄跳び（3種50回ずつ）を必ず授業開始前に行う。
- ・4月の新体力テストの結果を受けて、自己の課題を分析し、課題克服のために準備運動を考え実践していく。
- ・陸上競技の1つ長距離走を12月に行い、1・2年がクロスカントリーや男子1500m・女子1000mのタイムを取り、持久力の向上に努める。

## 2. 体育行事の工夫

- 4月に新体力テストを実施し、業者に分析を依頼して自己の体力を知る。
- 体育大会（5月開催）での工夫
  - ・1年『ミニムカデ』2年『ロングムカデ』3年『メガムカデ』と学年ごとにムカデを発展させていく。
  - ・全校種目『大縄跳び』で、体育大会前に全校で練習時間を設ける。
- 球技大会（3月）の実施

## 3. 委員会活動の工夫

- ・各クラスに学級ボール（サッカー・バレー）を貸し出し、昼休み外で遊ぶことを呼びかける。

## 4. 運動部活動の工夫

- ・小学6年生の部活動体験（1月実施）を行う。
- ・入学時に仮入部期間を設け、いろいろな部活動を体験し、3年間継続できる部活動に入部できるようにする。