

- 帰りの話し合い終了後、30秒間の脈拍を数え、指定の場所に移動（整列）
- あいさつ
- 準備運動（ストレッチ体操）
- 運動の実施（脈拍測定）
- 整列、整理運動（ストレッチ体操）
- あいさつ

#### オ 実施種目

##### 〔校庭サーキット〕

最初は固定班で順序よく実施してきたが、最近では、体力テストの結果により自分の弱点を強化するためのコースを選択して実施する方法をとらせている。

- A コース……鉄棒、平行棒、腹筋台、雲梯、タイヤ引きなど
- B コース……腿上げダッシュ、立幅跳ジャンプアタックなど
- C コース……ネットクライム、丸太ステップ、ロープ渡りなど
- D コース……ベンチ昇降、ボール投げリンボダンスなど

脈拍数は1分間に140回を目やすにさせているが、個人の体力に応じて、負荷を処方している。

##### 〔屋体サーキット〕

上体そらし、腕立伏臥腕屈伸、3歩跳び、V字バランス、尺取り虫、連続馬跳び、ロープ登り、倒立、柔軟体操、助木、ダッシュなどの種目をそれぞれ20秒間実施し、種目間の移動は10秒間で、班ごとにローテーションさせている。運動の強さは、脈拍数が1分間に140回になることを目安としているが、種目により運動負荷が異なるため、実施回数を調整している。

##### 〔持久走〕

#### ㊦ ねらい

- 呼吸器循環器を高める。
- 自己の目標をもち、ベストをだす

ことによってやりぬく気力を養う。

- 自己の身体をみつめ、走ることを日常生活に取り入れ、体力を高め、健康な身体をつくる。

#### ① 実施方法

- 事前に各自の目標タイムを申告しその目標に向かって挑戦する。
- 男子Aコース3周 約2,500M
- 女子Bコース2周 約1,700M
- 1周後、脈拍数140回以上になったら歩く。

脈拍数について、1分間150～160ぐらいになるまで実施しなければ効果がないと言われているが本校では全員部活動に参加し、毎日活動しているので、1分間140回ぐらいが適当であると考えた。

##### 〔雨天時の活動〕

#### ア なわとび

廊下を使用し、なわとび個人表（略）の個人とびを実施している。

#### イ 教室ストレッチ体操

14種類の体操を15秒間ずつ、各教室で実施している。

#### (3) 部活動

本校では全員部活動に参加させている。具体的な実践事項は、1年間を試合期、移行期、鍛練期に分け、移行期・鍛練期には、基礎体力づくりに施設を利用して取り組むように指導している。

#### (4) 体力の管理（体育の記録ファイルの使用）

体力づくりの指定を受けた57年度から、とじ込み方式で使用させている。

そのねらいは、

- ア 自己の体力の実態を知り、学校・家庭生活における体力づくりに役立てる。
- イ 体力づくり個人目標、計画を設定し、自主的な体力づくりに役立てる。
- ウ 教科担任による指導、学級担任による学級指導、個人相談などに活用するとともに