

自分手帳の活用について(高等部 保健体育の取り組み)

本校の保健部では、児童生徒が自分の健康の状態や成長の過程などを振り返られるように、「健康」「運動」「食育」の3項目を踏まえた独自の「自分手帳」を作成しています。今回は、高等部の保健体育での取り組みを紹介します。

毎年行われている体カテストでは、立ち幅跳びや長座体前屈、握力といった多くの種目に取り組んでいます。生徒はそれらの記録を自分手帳に記録し、目標を達成できたか、去年より記録を伸ばすことができたかを振り返っています。個々の体力の向上に繋がるように、継続して記録と振り返りに取り組んでいきたいと思ひます。

今後も自分手帳の活用について、情報を発信していきます。

①本校の自分手帳の表紙



②体カテストの記録用紙

【体カテストの記録】		学部 (小 ・ 中 ・ 高)			___ 年生			
	握力	得点	上体起こし	得点	長座体前屈	得点	反復横跳び	得点
目標	kg		回		cm		点	
記録	kg		回		cm		点	
	シャトルラン	得点	50m走	得点	立ち幅跳び	得点	ソフトボール投げ	得点
目標	回		秒		cm		m	
記録	回		秒		cm		m	
合計得点							判定	
点								

③高等部保健体育 体カテストの様子

