

様式① 平成29年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

海田町立海田西中学校

学校の状況

- ・男子111名、女子105名、計216名の生徒が在籍している。
- ・男子は全学年、全国・県平均より身長体重ともに低く、女子は、2年生が全国・県平均と比べ下回っている。(昨年度)

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動部またはスポーツクラブに所属している生徒は男子が約91.8%、女子が約69.5%である。
- ・「週3日以上」運動すると答えた生徒は、男子で9割、女子で7割弱と男子に比べ、女子の方が低い。
- ・肥満傾向の生徒が207人中18人(8.7%)と高い。(昨年度)

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 男子
→「50m走」において、2学年が県平均かつ全国平均を下回っている。
- 女子
→「握力」において、1.3学年が県平均を下回っている。
- 「ハンドボール投」において、全学年、県平均かつ全国平均を下回っている。
- 「立ち幅跳び」において、1学年女子が県平均かつ全国平均を下回っている。
- 「反復横とび」において、3学年女子が県平均かつ全国平均を下回っている。
- 「20mシャトルラン」において、2学年女子が県平均を下回っている。

実態把握

児童生徒の実態や体力・運動能力調査等から明らかになった課題

- ・新体力テストの結果を受け、保健体育科の授業における補強運動の種目内容を工夫する必要がある。(今年度は50m走、ハンドボール投、立ち幅跳びが課題である)
- ・運動部の中でも、全体的に体力の劣る部活動も継続しており、トータルトレーニングとしての運動を随時紹介し体力全般を引き上げていく必要がある。(体幹トレーニングの知識・理解)文化部においても同様で、意図的に運動時間、種目を設定する必要がある。
- ・1日の運動・スポーツ実施時間30分未満と回答した生徒は男子7.2%、女子は26.2%いる。
- ・家庭でも運動する時間を確保する必要がありテレビ(テレビゲーム)視聴時間を短くしたり、携帯電話、スマートフォンを使用する時間を減らす対策を考える必要がある。

達成目標

- 3学年男子「50m走」の平均タイムが県平均かつ全国平均を上回る。
- 女子ハンドボール投の各学年平均記録を2mアップする。
- 体力合計E判定を0%に、D判定5%以下にする。

取組事項

- ① 保健体育科での取組
 - ・女子は、単元「ソフトボール」「バレーボール」「バスケットボール」で投運動の基本動作を習得、反復練習させるなかで、同時に握力をつける。
 - ・男子は、各単元の授業導入時、30秒ダッシュ、競歩ダッシュ、大股走、スキップ走を取り入れ、瞬発力やスピードに関する体力要素を引き続き高める。
 - ・各学年男女別で県平均、全国平均を下回った種目については再度測定を行う
 - ・長期休業中に体力づくりに向けた各自の取り組みを課題として行い、分析、課題の再設定、取組を行う。また、体づくり運動でも体力の向上を意識した授業内容に取り組む。
→授業の導入に縄跳び運動を取り入れ、総合的な体力向上を図る。
→体幹トレーニング、大股走、競歩ダッシュ、スキップ走を取り入れ、瞬発力やスピードに関する体力要素を高める。
 - ・伸長状況を把握し、必要に応じて補強運動内容の修正を行う。
 - ・種目によっては課題発見、課題解決に向かうため、タブレット等を活用し、自分の動きを見させる。
- ② 部活動での取組
 - ・新体力テストの部活動ごとの結果を、部活動での体力トレーニングの内容の検討に活用する。部独自に体力課題に取り組む。特に文化系の部活動に対する取組を強化する。定期的に組み込み習慣化させる。
 - ・運動種目ごとに各自の目標を設定させ、個に応じた体力・運動能力の向上を図る。
 - ・筋力や柔軟性、瞬発力、巧緻性を高めるために、準備運動や補強運動にストレッチ、サーキットトレーニングを積極的に取り入れる。
- ③ 学校、学年での取組
 - ・新体力テストの結果を保護者に知らせ、運動習慣の意義を啓発していく。
 - ・委員会活動を活用し、保健委員会主導による健康増進運動期間を設けるなど、運動習慣を身につけるよう取り組む。
 - ・ボールなどの用具の整備を行う。
 - ・生徒代表を中心に、毎学期クラスマッチを企画・運営させ、運動に親しむ資質を養う。
- ④ 生徒・家庭への啓発
 - ・保健だよりなどを通して、新体力テスト・生徒アンケートの分析結果、それを受けての取組内容、食の大切さ、テレビの視聴時間を少なくする方策など健全な家庭生活の送り方を啓発していく。
 - ・3点固定の進捗状況を西中DAYSで継続して把握し、適宜指導・助言していく。

期待される効果

- ・自分の体力・運動能力に関心を持つ生徒が増え、外遊びや屋外で運動する生徒が増える。
- ・自分の家庭での生活や食生活などについて考える生徒が増え、生活習慣の改善につながり、肥満傾向の生徒が減る。
- ・新体力テストの結果の向上が期待できる。
- ・生徒の健康や体力について、保護者の興味・関心が高まる。
- ・部活動に意欲的に取り組む生徒が増える。

体制

- ・体力向上推進担当者を責任者とした「体力づくり推進チーム」を構成する。メンバーは、教頭、保健体育教諭、学年主任、保健主事で構成する。
- ・原則、隔月(奇数月)に会を開き、活動内容の報告、改善計画の立案等を行う。

推進組織

平成29年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

達成目標	○3学年男子「50m走」の平均タイムが県平均かつ全国平均を上回る。 ○女子ハンドボール投の各学年平均記録を2mアップする。 ○体力合計E判定を0%に、D判定5%以下にする。
-------------	--

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
	Plan	Do		Check	Action	Plan	Do		Check Action	
	結果分析・計画立案	計画に基づき実施		新体力テストの実施 結果分析	見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施				評価 見直し・次年度の計画	
【体育科・保健体育科】	・体育祭の企画									
①	12女 バスケットボール 3女 バドミントン 授業での補強運動 サーキットトレーニング	1女 短距離走・リレー 23女 ハードル走 体づくり運動		3男 ハードル走 活用シートの記入 自己分析シート作成	1男 走り幅跳び 授業での補強運動 長期休業中の宿題	全女 球技ソフトボール 新体力テスト結果を受けて修正した内容	1女 パレーボール 授業での補強運動		第2回結果を受けて修正した内容	第3回体力調査 長期休業中の宿題
	1男 走り幅跳び 縄跳び運動ー二重跳び 長期休業中の宿題	体育理論	第1回目重点種目の体力調査	生徒自身による課題発見 新体力テスト実施 (第2回目)	生徒自身による課題克服				生徒自身による課題克服	
【教科外】	部活動の基本方針作成									
②	部活動における補強運動 部毎の補強運動+体幹トレーニング	大会に向けての練習	大会に向けての練習	大会に向けての練習	部活動での基礎体力づくり	大会に向けての練習	部活動での基礎体力づくり		部活動での基礎体力づくり	
		体育祭の実施				新体力テスト結果を受けての修正内容				
【日常生活等】	ボール等の用具点検・整備									
③	運動に関する掲示の充実	体力づくり強化キャンペーン1 体育祭と新体力テストを関連づけて委員会による外遊びの奨励		外遊び:ドッチビーの推奨	クラスマッチの実施		体力づくり強化キャンペーン2 委員会による外遊びの奨励		クラスマッチの実施	
【家庭・地域との連携】	・保健だより									
④		・保健だより	・保健だより	・保健だより	家庭連携と啓発 保護者懇談会 ・保健だより	・保健だより	・保健だより ・文化祭展示による 広報	・保健だより	・保健だより	・保健だより

