

# 様式① 平成30年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 学校の状況

- ・男子105名、女子111名、計216名の生徒が在籍している。
- ・男子は2学年が、全国・県平均より身長体重ともに低く、3学年も身長が下回っていた。女子は、3学年が全国・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男子が約88.1%(一昨年91.8%)、女子が約67.6%(一昨年69.5%)である。
- ・「週3日以上」運動すると答えた生徒は、男子で84.4%、女子で61.8%と男子に比べ、女子の方が低い。
- ・肥満度による体格判定では、全校で60.8%の生徒が標準判定。(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  
→「20m シャトルラン」において、2,3年生は全国平均を下回っている。  
2年 83.11(1年時)⇒90.36  
3年 93.26(2年時)⇒98.50  
県、全国と比較し伸び率が低い。
- 女子  
→「ハンドボール投」において、1,3年生は県、全国平均を下回っており、2年生は、県平均を下回っている。  
2年 11.68(1年時)⇒13.69  
3年 12.09(1年時)⇒14.31  
県、全国と比較し伸び率は高い。
- 体力合計点を含む全学年54項目中44項目で、全国・県平均を上回る。(81.48%) (昨年度)

## 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。(今年度は男子ー長距離走、女子ーハンドボール投が主たる課題である)
- ・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、種目を設定し実施する必要がある。
- ・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8.3%(一昨年7.2%)、女子は30.4%(一昨年26.2%)と増加傾向にある。
- ・家庭でも運動する時間を心がけて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

- 男子ー「20m シャトルラン」において、全国かつ県平均を各学年上回る。
- 女子ー「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DE判定率を5%以下に、AB判定率を70%以上にする。

## 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、持久力アップを図る補強運動を行うとともに、縄跳び運動を継続して実施し、総合的な体力強化を図る。また、体づくり運動でも、持久力の向上を意識した授業内容に取り組む。
  - ・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組を課題として行い、分析、課題の再設定、取組といったサイクルを作らせる。
  - ・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内容に活用する。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。
  - ・町内駅伝大会等への参加を呼びかけ、他部と連携しながら練習に取り組む。
- ③ 学校、学年での取組
  - ・自己の体力向上に関心を持つよう校内掲示を充実させる。
  - ・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。
  - ・ハンド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、SNSの視聴時間を少なくする方法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30年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

## 達成目標

- 男子ー「20m シャトルラン」において、全国かつ県平均を各学年上回る。
- 女子ー「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DE判定率を5%以下に、AB判定率を70%以上にする。

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
	<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>	<b>Action</b>	<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b> <b>Action</b>	
	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	
<b>【体育科・保健体育科】</b>	・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男 走り幅跳び 縄跳び運動ー二重跳び	体づくり運動 体育理論 第1回目重点種目の体力調査	活用シートの記入 自己分析シート作成 生徒自身による課題発見 新体力テスト実施 (第2回目)	長期休業中の宿題 生徒自身による課題克服	授業での補強運動 新体力テスト結果を受けて修正した内容	全女 球技ソフトボール 全男 長距離走	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	1女 パレーボール 長期休業中の宿題 生徒自身による課題克服	
<b>【教科外】</b>	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	大会に向けての練習	部活動での基礎体力づくり	新体力テスト結果を受けての修正内容	
<b>【日常生活等】</b>	ボール等の用具点検・整備									
③	クラスマッチの実施 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	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	外遊び:バドミントンの推奨	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	クラスマッチの実施	
<b>【家庭・地域との連携】</b>	・保健だより									
④					家庭連携と啓発 保護者懇談会 ・保健だより		・保健だより ・文化祭展示による 広報			

