

様式① 平成31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

- ・広島市に隣接する中規模校である。
- ・創立 30 年を迎え、プール、体育館、武道場は老朽化しつつある。
- ・男子は1, 3 学年が、全国・県平均より身長体重ともに低く、2 年生は高い。女子は、3 学年の身長が全国・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 85.3%(昨年度 88.1%, 一昨年 91.8%), 女子が 64.4%(昨年度 67.6%, 一昨年 69.5%)とここ 3 年低下傾向にある。
- ・「週 3 日以上」運動すると答えた生徒も、男子で 77.7%(昨年 84.4%), 女子で 56.7%(昨年 61.8%)と男子に比べ、女子の方が低く、平生の運動離れが進んでいる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 体力合計点を含む全学年 54 項目中 47 項目 (87.0%) で、全国・県平均を上回った。(29 年度全国・30 年度県比較)
- 男子
「50m走」において、第 1 学年平均値が県平均値かつ全国平均値よりも低い。
「長座体前屈」において、第 3 学年平均値が県平均よりも低い。
- 女子
「50m走」において、第 2 学年及び第 3 学年の平均値が県平均値かつ全国平均値よりも低い。
「長座体前屈」において、第 1 学年及び第 3 学年平均値が県平均よりも低い。

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

- ・習慣に関するアンケートによると、1 日の運動実施時間が 30 分未満と回答する生徒の割合が男子で 10.7%(昨年 8.3%—昨年 7.2%) 女子で 29.1%(昨年 30.4% 一昨年 26.2%)と男子が増加傾向にある。
- ・運動部の中には、全体的に体力は劣るものの、何かしら運動をしたいとする生徒が多く所属する部活動もあり、指導者サイドが、トータルで体力を引き上げる必要を認識し、意図的にトレーニングを紹介し実施していく必要がある。また、文化系の部に於いて、運動日を設定し一定種目の運動を始めた部活動もあり、他の文化系の部活動に広めていく必要がある。本校に於いても運動習慣の二極化は顕著である。
- ・朝食は摂るとする生徒は多いが、何かしら口にすする程度で済ませているという生徒も混在しており、家庭共々「食」の重要性について指導・支援していく必要がある。
- ・家庭でも運動する時間を意識的に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

- 男女ともに「50m走」及び「長座体前屈」において、県かつ全国平均値を各学年上回る。
- 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
 - ・男女ともに、毎時準備運動段階において、走運動を補強運動の一つにあげ、基本動作の習得、反復練習させるなかで、走力アップを狙う。
 - ・また、縄跳び運動を継続して実施し、総合的な体力強化、体幹づくりを意識づけていく。
 - ・各種動的ストレッチ、静的ストレッチの方法を学ばせ、関節可動域を広げていくことと怪我をしない健康な体のイメージを作らせる。
 - ・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。
 - ・進捗状況を把握し、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に助言支援していく。
 - ・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

