

令和6年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

学校の状況

- ・広島市に隣接する中規模校である。
- ・創立30年を超え、プール、体育館、武道場は老朽化しつつある。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

・平日(月～金曜日)に学習以外で1日にテレビやスマートフォン、ゲームなどの画面を5時間以上見ると答えた生徒が男子は全国平均値、県平均値よりも高い。また、睡眠時間も7時間未満と答えた生徒の割合が、男子は全国平均値、県平均値よりも高い。このことから、テレビやゲームを夜遅くまでして、そのせいで睡眠時間が少なくなっているのではないかと考えられる。

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2学年18項目中8項目(44.4%)で、全国・県平均を上回った。(令和5年度県比較)
- 男子
「握力」「上体起こし」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」において、第2学年平均値が県平均値かつ全国平均値よりも低い。
- 女子
「握力」「立ち幅跳び」において、第2学年の平均値が県平均値かつ全国平均値よりも低い。
- 運動嫌いの生徒が、増加傾向にある。

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

- ・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、文化系の部において、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。本校においても運動習慣の二極化は顕著である。
- ・朝食は摂ろうとする生徒は多いが、何かしら口に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。
- ・活動に積極的に参加できる生徒とそうでない生徒がいる。自ら動き出せない生徒に対して、個別の目標を設定し、場の工夫を行う必要がある。

達成目標

- 〈男子〉
- ・運動やスポーツをすることがやや嫌い・嫌いと答える生徒の割合を9%未満にする
 - ・8項目中3項目以上において、県平均値かつ全国平均値を上回る。
- 〈女子〉
- ・「握力」「反復横跳び」「立ち幅跳び」において、県平均値かつ全国平均値を上回る。

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。
 - ・各学期で履修する種目の中で、新体力テストに関連する項目の強化を図る。
- 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ライフ・3点固定カードで継続して把握し、適宜指導・助言していく。

期待される効果

- ・自分の体力・運動能力に関心をもつ生徒が増え、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

令和6年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

海田町立海田西中学校

達成目標	(男子) ・運動やスポーツをすることがやや嫌い・嫌いとする生徒の割合を9%にする ・8項目中3項目以上において、県平均値かつ全国平均値を上回る。 (女子) ・「握力」「反復横跳び」「立ち幅跳び」において、県平均値かつ全国平均値を上回る。
-------------	--

	～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】	① 123 陸上競技 短距離走・リレー／ハードル走 授業での補強運動 サークットトレーニング 1男走り幅跳び 縄跳び運動ー二重跳び 長期休業中の宿題	・ 体育祭の企画 体づくり運動 体育理論 第1回目重点種目の体力調査と取組	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	新体力テスト結果提示 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 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 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 生徒自身による課題克服	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 生徒自身による課題克服	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 生徒自身による課題克服	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 生徒自身による課題克服	
【教科外】	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	部活動の基本方針作成 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	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	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	大会に向けての練習 部活動での基礎体力づくり	
【日常生活等】	③ クラスマッチの実施	ボール等の用具点検・整備 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1 クラスマッチの実施	体力づくり強化キャンペーン1 クラスマッチの実施	体力づくり強化キャンペーン2 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	体力づくり強化キャンペーン2 クラスマッチの実施	体力づくり強化キャンペーン2 クラスマッチの実施	体力づくり強化キャンペーン2 クラスマッチの実施	
【家庭・地域との連携】	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	