

令和5年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

- 心とからだを一体として捉え、積極的に運動し、体力の向上を図る。
- 生徒個人が自分の体力について分析をし、自ら必要な体力要素を考えたトレーニングが楽しく取り組める、以前とは違った体力の向上を目指し、体力づくり日本一をめざす。

学校の状況

- ・東広島市最北端の小規模校である。
- ・冬は雪が多く地面も凍結して、グラウンドが使えない日が多い。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・アンケートによる分析では男女ともに、全国平均よりも週の運動回数・運動時間が多
- い。
- ・全体的には、部活動規定にそった運動時間が確保されている。
- ・体力に自信があると答えている生徒が全国平均を下回っている。

新体力テスト、アンケート調査等調査結果との比較から

- 9月に業者による新体力テストを行い、分析を行った。
- 男子
- ・1年生は、全体的に全国平均を下回っており、特に50M走・ハンドボール投げが課題となっている。
 - ・2・3年生は、全体的に全国平均を上回っており、特に上体起こし・反復横跳びが優れている。
- 女子
- ・1年生は全体的に全国平均を上回っている。
 - ・2年生は全体的に全国平均を上回っているが、50M走・シャトルランに課題がある。
 - ・3年生は、立ち幅跳び・50M走に課題がある。

実態把握

児童生徒の実態や新体力テスト等から明らかになった課題

- ・運動回数・運動時間ともに多いが、学校での運動機会の割合が高いため、今後も学校での運動機会の提供は不可欠である。
- ・全学年、持久力の値が年々低下している。
- ・全学年で筋力や瞬発力は優れているが、スピードに課題がある。
- ・冬季の寒さに対応して冬季に運動量が低下しないような工夫が必要である。部活動以外にも体力づくりが必要である。

課題解決に向けた取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・体力づくり運動を重視し、バランスの取れた体力を目指すと同時に、本校の課題であるスピードを高める運動を取り入れていく。
 - ・授業の前段で、自らの課題である体力のトレーニングを行い、基礎体力向上に努める。
- ② 生徒会の取組
 - ・健康委員会を中心に、毎週火曜日に「トレーニング集会」を行い、生徒の自主的な運営のもと、「中学校体力づくり」コンテスト日本一を目指して取り組む。
 - ・スポーツリズムトレーニングを取り入れ、リズム感覚や瞬発力を向上させる。
- ③ 小中連携
 - ・(町教研)健康体力部会の活動を継続的にを行い、小・中の交流授業や部活動交流を進める。
 - ・小学校と体力づくりの情報交換をして課題を見付け、小・中一貫した取組を行う。
- ④ 食育
 - ・弁当作りや栄養教諭を招いてのバランスの良い献立作りを行うことで、食への意識を向上させる。

期待される効果

- ・小学校から継続した取組をすることによって、中断することなく体力づくりを進めることができる。また授業を交流することによって中1ギャップの解消が期待できる。
- ・体力を付けることが「生きる力」につながることを実感し、生活力が付くことが期待できる。
- ・トレーニング集会や運動集会で体力向上の意識を高めることができる。
- ・健やかな心身を作るための食習慣を身につけることができる。

体制

- ・校長を中心に、校内の生徒指導部と体育科教員、部活動顧問、生徒会執行部担当が連携して自分の体にふさわしい体力づくりを行い、以前とは違った形の体力づくり日本一を目指す。
- ・小学校と合同の「健康体力部会」を構成する。
- ・生徒会の健康委員会と連携を行い、毎月の目標や取組方法の指導を行う。
- ・データや実態を基に、定期的に会議を行う。(PDCA サイクル)

推進組織