

# 平成30年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持たせ、運動や健康への関心を高める。

## 学校の状況

- 市内の中央部にある中規模校である。
- 敷地が狭く運動する環境としては悪い。
- プールはない。体育館・武道場の屋内施設はやや老朽化しているが整っている。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- 運動習慣に関するアンケートによると、女子の運動実施状況が低い。(週に1回もしない31%。30分以内34%)
- 自分の体力に自信がない生徒28%  
運動部に所属している生徒70%  
(男子81%。女子56%)
- 睡眠時間が6時間未満の生徒19%。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 1年生男子の「握力」「長座体前屈」「持久走」「50m走」「立ち幅跳び」において、県平均値かつ全国平均値を下回っている。
- 2年生男子の「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」において県平均値かつ全国平均値を下回っている。
- 1年生男子体力合計点が県平均値かつ全国平均値を下回っている。

# 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

- グランドが狭く部活動では、十分に活動できない状態であるが、クラブ間でしっかり連携をとって、使い方や時間の工夫をしていく必要がある。
- 運動をする習慣が身につけていない生徒がいるので、家庭でも目標を持って体力づくりをする必要がある。  
(時間の確保・使い方の工夫)
- 生活アンケートの結果(朝食摂取状況、睡眠時間、起床時の気分など)から生活リズムや「食」の大切さを指導していく必要がある。
- 日常の運動週間は「運動部への加入」の有無が大きく左右し、運動部か文化部かで運動週間は二極化する傾向にある。

## 取組事項

- ①保健体育科での取り組み
  - 1年間を通して、毎時間授業始めに体の各部分の力をつけるため、補強運動を行う。また、授業内容に合わせた運動も取り入れ、バランスよく体力をつけるため取り組む。
- ②生徒会主催のクラスマッチ開催
  - 球技大会に向けて各クラスで取組み、体力の向上とクラスの団結を高める。
- ③家庭での運動(体力づくり)を習慣化させる。
  - 「トレーニングカード」を利用して、家庭でも運動する習慣を身につけさせる。また、毎日記録することにより、具体的な目標を持たせる。
- ④基本的な生活習慣の確立を目指す取り組み。
  - 成長期の体の特徴及び「食」「運動」「睡眠・休養」の大切さについて、授業内で指導する。

## 期待される効果

- 体を動かす機会が増え、体力を伸ばすことに高い意欲をもつとともに、体を動かすことを楽しむ生徒が増える。
- 体力がつき、新体力テストの結果も向上する。
- 成長期になる自分にとって大切な「食」「運動」「睡眠・休養」等について理解し、生活習慣を改善しようとする生徒が増えることが期待できる。
- 様々な機会での全体指導、個別指導により、自分の体に関心をもち、自分の健康状態、生活スタイルに応じて運動を取り入れようとする生徒がでてくることが期待できる。

## 体制

- 生徒の体づくりの基本となる食生活「朝食を摂る」ことを学校・家庭・地域が連携し、呼びかける。また、保健便りなどを通して、保護者に啓発していく。
- 部活動では、顧問同士が連携をとり、技術だけでなく体力向上に向けたトレーニングを実施する。

# 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** ○自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持たせ、運動や健康への関心を高める

|             | ～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<br>結果分析   |   | 見直しと改善計画の立案<br>計画に基づき実施                               |   |        | 評価<br>見直し・次年度の計画 |
| 【体育科・保健体育科】 | 年間体力づくり運動計画作成                  | 体力づくり運動<br>・体力を高める運動<br>・体ほぐしの運動<br>体力テストの実施<br><br>・補強運動を毎時間おこなう<br>・ペアでのストレッチ | 体力テストの実施<br>陸上競技<br>・短距離走<br>・リレー<br><br>・補強運動を毎時間おこなう<br>・体力を高める運動 | 球技（バスケット）<br>・ボールを使用した体力トレーニングの実施<br>・体力テストの結果報告<br><br>補強運動を毎時間行う<br>・ボールを使ってトレーニング | 体育理論<br>・運動の特性<br>・体ほぐし、体力の意義<br>器械運動（マット運動）<br>体力テストの結果分析<br>補強運動を毎時間行う<br>休業中体力づくり計画 | 体育大会へ向けての取り組み<br>武道（柔道）<br>補強運動計画<br>補強運動を毎時間おこなう<br>・体力を高める運動<br>・課題補強 | 武道（柔道）<br>ダンス<br><br>補強運動を毎時間おこなう<br>・体力を高める運動<br>・課題補強 | 球技（サッカー）<br><br>補強運動を毎時間おこなう<br>・課題補強<br>・サーキットトレーニング | 陸上競技（長距離走）<br><br>補強運動を毎時間行う<br>・課題補強<br>・サーキットトレーニング<br>休業中体力づくり計画 |        |                  |
| 【教科外】       |                                | 定期健康診断（身長体重）<br>交通安全教室<br>春季大会  | 定期健康診断（歯科検診）  | 選手権大会  | クラスマッチ（球技大会）<br>夏季休業   | 体育大会  | 秋季大会  |   |   |        |                  |
| 【日常生活等】     | 部活動（朝・放課後練習）                   | 部活動（朝・放課後練習）<br>・体力強化   | 部活動（朝・放課後練習）<br>・瞬発力強化  | 部活動（朝・放課後練習）<br>・瞬発力強化   | 部活動（朝・放課後練習）（夏季休業計画）<br>・体幹強化  | 部活動（朝・放課後練習）<br>・体力強化   | 部活動（朝・放課後練習）<br>・体幹強化                                   | 部活動（朝・放課後練習）<br>・持久力強化                                | 部活動（朝・放課後練習）（冬季休業計画）<br>・持久力強化                                      |        |                  |
| 【家庭・地域との連携】 | 校内での体力づくりについて保護者に説明<br>体育科宿題実施 | 体育科宿題実施   | 新体力テストの結果報告<br>体育科宿題実施  | 体育科宿題実施  | 体育科宿題実施<br>体力トレーニングアンケート実施   | 体育科宿題実施<br>体力トレーニングアンケート集計  | 体育科宿題実施<br>体力トレーニングアンケート調査の反省・評価                        | 体育科宿題実施   | 体育科宿題実施   |        |                  |