

# 令和8年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 自己の体力に関心を持ち、体力の向上に努力する生徒の育成をめざす。
- 学年で県及び全国平均を上回る種目を4個以上にする。

## 学校の状況

- ・17学級の中規模校。
- ・1年生の総合的な学習の時間では和文文化学習として絵手紙・箏・茶道・杖道などに取り組んでいる。また、保健体育の授業における武道では杖道を行っている。
- ・部活動が盛んで全校生徒の約50%以上が運動部に所属し、例年、多くの部活動が県大会へ出場している。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・多くの生徒が自転車通勤をしている。
- ・1日のテレビ(テレビゲームを含む)視聴時間が、3時間以上の生徒の割合が全国平均よりも少ない。
- ・週3日以上運動・スポーツの実施状況が、全国平均を上回っている。
- ・朝食を毎日食べること、8時間以上の睡眠をとる生徒の割合は全国平均を上回っている。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・「長座体前屈」「50m走」において県平均または全国平均よりも低い結果であった。

# 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

- ・体を動かす時間が十分取れている生徒と取れていない生徒の二極化の傾向がみられる。特に、最近ではゲーム機やスマートフォンの使用等により、運動時間が減少していることから、全体的に体を動かす時間を確保する必要がある。
- ・体育の学習内容の充実と指導の工夫改善により、体力の向上がみられたが、さらに体力の向上を目指し指導法の工夫改善が必要である。
- ・運動部の部活動顧問と連携し、部活動を活用した体力の向上に努める必要がある。
- ・食事の好き嫌いが多く、食生活のバランスが取れていないと考えられる。食生活の見直しを行い、給食を残さずバランスよく食べるなど、食の大切さを指導する食育を進めていく必要がある。
- ・男女ともに、柔軟性・瞬発力が課題である。体育の授業内での活動の強度や部活動顧問との連携を通じて、柔軟性の向上や瞬発力の向上を行う必要がある。

## 取組事項

- ① 保健体育科での取組
  - ・年間を通して、各単元で基礎体力が向上する運動を準備運動に取り入れ、継続的に基礎体力を高めていく。また、トレーニングの方法を具体的に示し、運動効果が十分に発揮されるよう実施する。
  - ・「長座体前屈」の記録向上のために、授業内の準備運動で様々な種類のストレッチを行う。
  - ・「50m走」の記録向上のために走運動を補強運動で取り入れる。
  - ・体力テストの結果の考察や、体づくり運動や体育理論の授業を通して、自分にあった体力づくりを計画実行できるようにする。また、特に課題がある生徒においては、基礎体力が向上できるよう個別指導を行う。(毎日の生活の中で自主トレーニング、長期休業中の自分の時間を使っての体力づくり、基本的な生活習慣を考へての生活を実行する。)
- ② 持久力アップを実施
  - ・部活動で持久力をつける期間を設け、部活ごとに時間や距離を決めて走る。文化部についても、教室で雑巾がけを行う等の持久力をアップさせる活動を実施する。また、グラウンドのトラック300mのコースを整備し、積極的に体育の授業や部活動に利用するよう取り組む。
  - ・冬季には、マラソン大会や駅伝大会を計画し、仲間とともに走る楽しさを感じながら持久力をアップさせる。

## 期待される効果

- ・新体力テストにおける各種目の記録向上に期待ができる。
- ・体を動かすことを意欲的に行う機会が増え、健康の保持増進につながる。
- ・体力がつくことで部活動への参加意欲が高まり、運動部の成果や活躍が期待できる。
- ・体力がつくことで姿勢の保持や集中力が高まり、学力の向上につながる。
- ・仲間との交流ができるようになり、コミュニケーションが取りやすくなる。
- ・運動と健康、運動と食生活の大切さを知ることができる。

## 体制

- ・保健体育科主任を責任者とした「体力向上推進チーム」を構成する。部活顧問会議を構成メンバーとする。
- ・原則、各学期に1回の会議を開催する。

# 推進組織

# 令和8年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 東広島市立 向陽中学校

**達成目標** ○自己の体力に関心を持ち、体力の向上に努力する生徒の育成をめざす。○学年で県及び全国平均を上回る種目を4個以上にする。

	～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>【保健体育科】</b>	球技	ダンス	体づくり運動	陸上競技	器械運動	器械運動	球技	体づくり運動	武道	球技	陸上競技
		運動量が確保できるような授業を行う。			補強運動でキャッチボールを行い、投運動能力向上を図る。						
<b>【教科外】</b>			各部活動で体力向上に向けて取り組む。	部活動における持久力アップ			実習からバランスのとれた食事を考え、食生活の大切さを考えるようにする。	家庭科（調理実習）	各部活動で体力向上に向けて取り組む。	部活動における持久力アップ	
<b>【日常生活等】</b>	休み中自分の体力づくりと生活について取り組むことを決め、計画・実行する。				休み中自分の体力づくりと生活について取り組むことを決め、計画・実行する。					休み中自分の体力づくりと生活について取り組むことを決め、計画・実行する。	
<b>【家庭・地域との連携】</b>							新体力テストの結果と取り組みを公開する。			新体力テストの結果と改善計画をHPにアップする。	