

令和7年度体力づくり推進計画

＜全体計画＞

達成目標

- 運動する楽しさや心地よさを味わい生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現をめざす。
- 生徒会活動を活性化させ学校行事の充実を図る。

学 校 の 状 況

- ・東広島市内にある小規模校である。
- ・本年度の生徒数は107名、通常学級4学級特別支援1学級である。
- ・交通事情により自家用車で送迎をしてもらう生徒が増えている。
- ・大半の生徒は、部活動に所属し活動している。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・体力に自信がある生徒の割合が13％、運動やスポーツが得意と答えた生徒の割合が59％と自己肯定感の低い生徒が多い。
- ・○3割以上の生徒が運動に取り組む時間が少ない。
(令和6年度調査結果)

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 男子
全学年共通して、反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げが県平均値及び全国平均値を下回った。
- 女子
上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、ボール投げ、20mシャトルラン、立ち幅跳びが県平均値及び全国平均値を下回ったが、各学年2種目のみ県平均値及び全国平均値を下回った。

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

- ・どの学年においても、において課題が見られる。
- ・1年生は男子5種目、女子2種目で、全国平均値及び県平均値を下回った。
- ・2年生は男子5種目、女子2種目で、全国平均値及び県平均値を下回った。
- ・3年生は男子6種目、女子2種目で、全国平均値及び県平均値を下回った。
- ・女子はどの学年も全国平均及び県平均を下回ったのは2種目となったが、男子はどの学年も5種目以上で全国平均及び県平均を下回り、男女の体力差が大きく広がっている状態にある。
- ・男子は特に、1年生男子の50m走において県平均値及び全国平均値を大きく下回っていた。
- ・1日のスポーツや運動に取り組む時間が1時間未満の生徒が3割いる。
- ・小中一貫校となり、小学校がバス通学のため、持久力の低下が想定される。
- ・基本的な生活習慣においては、朝食の有無、睡眠時間、間食、清涼飲料水等について指導が必要であるとともに、保護者への啓発も進めていく必要がある。
(令和6年度調査結果)

取組事項

- ① 保健体育科での取組
 - ・授業はじめに、本校の体力の課題を意識した補助運動を実施する。(敏捷性、筋力を高めるため、筋力トレーニング、敏捷性を高めるためのラダートレーニング等)
 - ・個々の体力の現状を把握させ、個人の目標を設定し体力づくりに取り組ませる。
 - ・全校駅伝大会を行い、持久力向上に努める。
- ② 生徒会活動・部活動での取組
 - ・生徒会が中心となって、クラスマッチ等を実施し、体力の向上とクラスの団結を高めるようにする。
 - ・生徒会の保健体育委員会が中心となり、健康や体力づくりに関する行事の企画や情報提供や、夏休み明け、冬休み明けに朝のランニング活動を行う。
- ③ 学校全体での取組
 - ・懇談会、学校だより、保健だより等で、体力の向上や食事・睡眠・運動の大切さについての啓発を行う。
- ④ 小中合同の取り組み
 - ・小中の9年間を貫き、「持久力の向上」に取り組み、学校行事や授業での縦割り活動に取り組む。

期待される効果

- ・継続的な取組を行なっていくことで記録が向上する。
- ・体力の向上や基本的な生活習慣の改善により、自ら進んで運動に取り組む、健康の保持増進ができる。
- ・仲間と共に活動することで、コミュニケーション能力や社会性を高めることができる。
- ・行事や委員会活動・部活動が充実することで、自主性が育つ。
- ・啓発を行なっていくことで、生徒や保護者の体力づくりに関する意識の向上が図れる。
- ・小中で交流を行いながら9年間継続した取り組みを行うことで、技能や体力が向上する。

体 制

- ・体力向上委員会を設置する。メンバーは、校長、教頭、保健体育科教員（推進リーダー）、生徒会執行部担当、養護教諭、部活動顧問で構成する。
- ・原則、学期に1回会議を開催し、取組状況や内容についての検討を行なう。
- ・小中で体育部会を月1回以上開き、取組状況や内容についての交流を行なう。

令和7年度体力づくり推進計画

＜年間指導計画＞

東広島市立志和中学校

達成目標

○運動する楽しさや心地よさを味わい生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現をめざす。
○生徒会活動を活性化させ学校行事の充実を図る。

～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】	年間を通じて補助運動の実施 ・来年度の計画立案	体づくり運動 体力を高める運動 陸上競技（短距離走） ・新体力テストの準備及び実施	ダンス 球技(バレーボール) ・新体力テストの実施	ダンス ・新体力テストの分析	・休業中の体力づくりの計画	器械運動（マット運動、跳び箱） ・体力づくり改善計画	球技（ソフトボール） 武道(杖道) ・体力づくり取組内容の改善	球技(バスケットボール) 武道(杖道) 陸上競技(長距離走)	球技(卓球) ・休業中の体力づくりの計画
【教科外】	・春季休業 ・クラスマッチ ・校内駅伝大会	・交通安全教室 ・身体測定 ・定期健康診断 ・春季大会 ・保健体育委員会啓発	・県選東広島予選 ・小中合同スポーツ大会	・県選呉賀茂予選 ・職場体験学習	・クラスマッチ ・県選手権大会 ・東広島市総体 ・夏季休業		・秋季大会 ・合唱祭	・呉賀茂新人大会	・冬季休業
【日常生活等】	・リズムチェック週間	・保健だより	・保健だより ・学校だより ・リズムチェック週間	・保健だより	・保健だより ・学校だより	・保健だより ・リズムチェック週間	・保健だより ・学校だより	・保健だより	・保健だより ・学校だより
【家庭・地域との連携】		・PTA総会などで体力づくりについて説明 ・家庭訪問	・小中合同スポーツ大会	・地域貢献活動	・三者懇談会で新体力テスト結果報告及び課題について ・夏休み体育の宿題		・三者懇談会で保護者連携 ・地域行事への参加 ・合唱祭	・新入生体験入学	・冬休み体育の宿題 ・地域の駅伝大会への参加 ・地域貢献活動

