

令和8年度体力づくり推進計画

<全体計画>

学校の状況

- ・生徒数 555 名の学校である。
- ・通学方法は徒歩と自転車である。
- 約 70% の生徒が自転車通学である。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動部・地域スポーツクラブに加入している生徒は 61% である。
- ・運動・スポーツ実施状況は、週 3 回以上が 60% である。
- ・朝食を毎日摂取している生徒が約 85% である。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 第 2 学年
男女ともに、全項目で平均以上である。とりわけ、男子は、「上体起こし」「反復横とび」「20m シャトルラン」において、女子は、「長座体前屈」「反復横とび」「20m シャトルラン」において、有意な差が認められる。
- 第 1 学年
男子は、全項目で平均以上である。「上体起こし」について有意な差が認められる。女子は、「反復横とび」「20m シャトルラン」「50m 走」「ボール投げ」の数値が低い。

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

- ・携帯電話やテレビゲームの普及から、身体活動量（生活活動・外遊び・運動・スポーツを含む）が減少している。
- ・生活の豊かさを求めて、機械化や合理化等を進め、生活環境やライフスタイルが変容してきたことを背景に、その結果として生徒の体力が低下してきている。
- ・幼児期からの外遊びが減少してきたことは、社会性やコミュニケーション能力の低下につながっている。
- ・食事、睡眠、運動のバランスのとれた生活習慣の確立が必要である。

達成目標

- 運動やスポーツをすることが好きで、保健体育の授業が楽しい生徒を 90% 以上にする。
- 2 年生での体力の数値で、県平均・全国平均以上の種目を 80% 以上にする。

取組事項

- ① 体育科の取組
・授業の導入段階に、高めたい体力かつ単元と関連した体力づくり運動を取り入れる。
- ② メリハリをつけ、授業中の運動時間を増やす。
- ③ 行事の充実
・体育大会、文化祭等に全力で参加できるよう工夫していく。
- ④ 部活動での取組
・新体力テストの結果を共有し、部活動でも体力・運動能力の向上に活用する。
- ⑤ 年 3 回 身体測定を行い、自分の成長を知る。
- ⑥ 栄養教諭・保健主事等と連携し、食の大切さを学ぶ機会を作る。

期待される効果

- ・運動能力を高めることができる。新体力テストの数値があがる。
- ・関連して高まる体力を意識しながら体力づくりができる。
- ・けがをしにくく病気になりにくい体になっていく。筋力をつけることは、けがの防止に役立つ。運動することにより、肥満や糖尿病等の生活習慣病を予防することに役立つ。
- ・ストレスを解消し脳の働きを高める。心の疲れや緊張を解消したり、軽くしたりすることができる。脳が刺激され、その働きが活発になり、学習にも好影響をもたらす。
- ・コミュニケーション能力や社会性が高まる。

体制

- ・保健体育委員会で、生徒主体の体力づくりを実現する。
- ・ET（三校での小中連携）では、目標を共有し、9 年間を通して体力を育成していく。
- ・保健体育科では、月 2 回は教科部会を開いて状況を共有したり、互いに授業観察を行ったりして工夫改善を図る。

推進組織