

# 令和5年度体力づくり推進計画

## <全体計画>

### 達成目標

自分の健康に関心を持ち、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、体力の向上を図る。  
・体育の授業において、持久力、筋力、敏捷性を高める補強運動を取り入れるなど運動量を増やす。  
・朝ご飯を食べる生徒99%以上にする。

### 学校の状況

- ・市街地にある中規模校
- ・ほぼ全員が自転車通学の生徒  
(けが・体調不良を除く)

## 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

- ・持久力と筋力に課題があった。現在、体育の時間に行っている準備運動、補強運動の内容を考え直す必要がある。
- ・体育の授業以外では運動する機会の少ない生徒に運動習慣を身に付けさせる必要がある。また、地域の行事などにも積極的に参加することも必要である。
- ・家庭での生活リズムの確立をさせる必要がある。そのために、朝ご飯の大切さを理解させ、長期休暇中には体を動かす機会を作る必要がある。
- ・現在県平均を上回っている項目に関しても引き続き、取組を続ける必要がある。

### 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・「週3日以上運動やスポーツをする」と答えた生徒は、男子で73%、女子で53%と全国平均と比べても高い。
- ・体力が必要だと思う生徒は、男子で97%、女子で95%である。
- ・毎日朝ご飯を食べる生徒は、全体の98%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1・2・3学年男子は持久走、第1・2・3学年女子では、上体起こし及び持久走が県平均を少し下回っている。
- ・今年度は、重点課題を「持久走」に設定する。
- ・柔軟性、筋力・筋持久力を身に付ける運動を紹介し生徒の自主的な取組を促す。
- ・1日の運動時間が30分未満の生徒、男子12%女子32%である。

### 取組事項

- ① 保健体育科での取組
  - ・授業規律の徹底を図り、移動や準備の時間を短縮させ運動量の確保に努める。
  - ・中学生の時期に発達する持久力に重点を置き、持久力を高める運動を毎時間実施する。また、昨年度の課題より、筋力や柔軟性、敏捷性を高める補強運動を取り入れる。
  - ・新体力テストの結果を活用し、自分の課題にあったトレーニングメニューを考えることができるようにする。
- ② 教科外での取組
  - ・行事の中の体育大会への取組を通して、体力を向上させる。
  - ・部活動前集合でトレーニング方法を紹介、準備運動としてランニングをするなど運動への取組を促す。
  - ・保健だよりを発行し、日常生活を振り返り、自分自身でチェックできるようにさせ、改善へ向けて行動ができるようにする。
- ③ 日常生活での取組
  - ・部活動前集合を毎日実施し、文化部も含め必ずランニングをする。
  - ・顧問が必ず部活動の指導につき、生徒が主体的に活動できる環境づくりをする。
- ④ 家庭・地域との連携
  - ・アンケートを実施し、家庭での状況を把握する。

### 期待される効果

- ・持久力や筋力、柔軟性の向上が期待できる。
- ・運動量の増加により、規則正しい食事の摂取や生活リズムの確保につながる。
- ・トレーニング方法を紹介することで、体を動かすことへの興味をもつ生徒が増える。

### 体制

- ・校長をリーダーとして、学校全体で取り組む。(行事・部活動) 教職員の間でもお互いに声をかけ、教職員全員で取り組む体制をつくる。
- ・保健体育科と養護教諭等が連携し、生徒に話をする。

## 推進組織

# 令和5年度体力づくり推進計画<年間指導計画> 東広島市立松賀中学校

様式②

## 達成目標

自分の健康に関心を持ち、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、体力の向上を図る。  
 ・朝ご飯を食べる生徒98%以上にする。  
 ・体育の授業において、持久力、筋力、敏捷性を高める補強運動を取り入れるなど運動量を増やす。

	～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 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>【体育科・保健体育科】</b>	器械運動 バスケットボール	体づくり運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>授業では、規律の徹底をし、運動量の確保に努める。</li> <li>持久力向上を目指し、補強運動を継続して行う。</li> <li>筋力や敏捷性を鍛える補強を考え、授業に取り入れる。</li> </ul>		陸上競技 武道（柔道）	ダンス ソーラン節・エアロビクス バレーボール	ソフトボール		陸上競技 長距離走		
<b>【教科外】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市新春駅伝</li> <li>市新人駅伝</li> <li>市ロードレース大会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期健康診断</li> <li>春季大会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心音心電図</li> <li>県選手権予選</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>通信陸上</li> <li>県選手権</li> <li>市総体</li> <li>市陸上</li> <li>中国選手権</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育大会</li> <li>市ロードレース大会</li> <li>県総体</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上記録会</li> <li>秋季大会</li> <li>市駅伝</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中国駅伝</li> </ul>	
	保健指導の充実（食事・運動・睡眠・休息の視点）									
<b>【日常生活等】</b>	部活動前集合の活用（全員参加の確認・体力づくりの啓発・文化部も含め集合後のランニングで体力向上を図る） 部活動指導の充実（顧問が必ず指導につき主体的な活動ができる環境づくり）									
<b>【家庭・地域との連携】</b>	学校での体力づくりについて保護者に説明				新体力テストの結果報告					