

# 令和7年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

東広島市立高美が丘中学校

## 達成目標

学校教育目標の具現化  
基本的な生活習慣の確立と体力の向上  
生涯にわたって運動に親しむ態度の醸成【運動・スポーツの好きな生徒の増加】

## 学校の状況

全校生徒219名9学級（令和7年3月現在）の中規模校である。東広島ニュータウンと地元2地域の3地域で構成される。9割が団地内で近距離の徒歩通学である。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ① 79%の生徒が、運動部活動や地域スポーツクラブに所属している。（内男子87%、女子68%）
  - ② 78%の生徒が週に3日以上運動を実施している。（昨年度より1ポイント向上）
  - ③ 83%の生徒が朝食を毎日摂っている。
  - ④ 96%の生徒が毎日6時間以上睡眠をとっている。
- 以上の結果から概ね生徒の運動・食事・睡眠といった生活習慣は確立されているといえる。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

○男子  
全体的に高い数値である。1年生「50m走」以外の種目において、全国かつ県平均を超えている。

○女子  
全体的に数値が向上しており、高い水準である。1年生「上体起こし」「シャトルラン」「50m走」以外の種目で全国かつ県平均を超えている。

☆全体分析  
柔軟性・全身持久力・巧緻性について、通年的に取り組むことで、向上が期待できる。

## 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

99%の生徒が体力は必要だと考えており、体力向上に価値を見出している。

運動が好きな生徒が多く、運動に親しむ習慣を持っているが、積極的に運動を実施する生徒と運動不足の生徒の二極化がみられる。

体育授業では、技術面だけでなく「知識」を積極的に取り入れることや、自分で運動計画を立てさせる活動を通して、運動を苦手と感じている生徒でも無理なく運動を実施できるようにする。「運動に親しむ態度」や「主体性」を育むことで二極化の改善を図る。

課題である体力要素（柔軟性・全身持久力・巧緻性）について、通年的に取り組む。補強運動の取組（内容・方法）を、自然と体力要素が身に付くよう工夫する。年2回（春・冬）測定を実施し、個人内評価を大切に「できた」を実感させる。

体育授業のみならず他教科や学校行事や部活動など「つながり」を意識させるとともに、体力を多面的に捉え、体力・運動能力を向上させる取組を充実させることが必要である。

## 取組事項

- ① 学校全体での取組
  - ・学校教育全体計画に体力づくりを位置づけ、体力を運動面・健康面・精神面等の多面的から捉え、「体力」「健康」をキーワードにつながり意識する。
  - ・食育やオリパラ教育などを通して、「する」「見る」「支える」「知る」の視点を大切にし、関心を高める。
- ② 保健体育科での取組
  - ・保健体育科として、年間指導計画に基づき、体づくり運動を充実させるとともに種目の特性に応じたものや課題である体力要素に対する補強運動を通年的に実施する。
- ③ 体育的な行事の充実
  - ・体育的な行事を充実させることによって、意欲的に運動に取り組む姿勢を身に付けさせる。

## 期待される効果

- ・全般的に体力が向上し、運動に対する意欲が高まる。
- ・各種目の数値が向上し、県平均値、全国平均値を超えることができる。
- ・生涯スポーツや将来の体づくりにつながる。
- ・「一所懸命」「粘り強く」「やり切る」力が身に付く。→ 学校教育目標の具現化

## 体制

- ・校長、教頭、保健体育科の教員で適宜体力の向上に関して、生徒の実態を把握し、計画の見直し及び取り組みの充実を図る。
- ・体力づくりについて、「目的」「実態」「取組」を全教職員に周知し、カリキュラムマネジメントの確立を図る。
- ・チームで取り組む「体力づくり」

## 推進組織

# 令和7年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

東広島市立高美が丘中学校

|      |                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------|
| 達成目標 | ・学校教育目標の具現化<br>・基本的な生活習慣の確立と体力の向上<br>・生涯にわたって運動に親しむ態度の醸成【運動・スポーツの好きな生徒の増加】 |
|------|----------------------------------------------------------------------------|

| ～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】 | ←-----→<br>体づくり運動      陸上競技      球技      ダンス<br>体づくり運動      球技      球技 陸上競技      武道 |          |                      |                                |                                                                        |                                                  |                                         |                     |
|             | 年間を通して、種目に応じた補強運動を継続的に実施する。                                                         |          | 個人の目標値を設定させた体力測定の実施。 |                                | 【運動教室】<br>地域課題に対する取組。<br>対象（幼児・高齢者）<br>運動を多面的・多角的に捉え<br>運動に親しむ態度を醸成する。 |                                                  |                                         |                     |
| 【教科外】       | 食指導<br>栄養バランスの取れた食事、朝食の大切さを理解させる。                                                   |          | オリパラ教育               |                                | 【団対抗球技大会】                                                              | 【体育大会】への<br>取り組み<br>リーダーを中心に自分たちで行事を創りあげる体験をさせる。 | 駅伝大会への<br>取り組み<br>【縦割り活動】<br>次世代リーダーの育成 |                     |
| 【日常生活等】     | 春季大会                                                                                | 県選手権予選大会 | 呉賀茂地区選手権大会           | 県選手権大会<br>中国・全国大会              | 県総合体育大会                                                                | 秋季大会                                             | 呉賀茂地区新人大会                               |                     |
|             | 部活動では各部で目標を設定し、身につけさせる体力を明確にして取り組む。                                                 |          |                      |                                |                                                                        |                                                  |                                         |                     |
| 【家庭・地域との連携】 | 部活動懇談会で保護者と連携                                                                       | 環境整備作業   |                      | 体力の変化・体育的活動の様子等を発信<br>生活習慣調査実施 |                                                                        | 運動教室への参加<br>・地域センター<br>・フレーベル幼稚園                 |                                         | 校内駅伝大会<br>・フレーベル幼稚園 |