

令和7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もち、意欲的に体力づくりに取り組む生徒を育成する。
- できることを増やし、運動に親しむ中で忍耐力を身に付ける。
- 部活動の充実を図る。
- 体育の授業が楽しいと答える生徒の割合を、90%以上にする。

学校の状況

- ・中規模校で比較的生徒指導が落ち着いてきている。
- ・行事が好きな生徒が多く、縦割りで活動し一生懸命取り組む姿が見られる。
- ・運動部に入部している生徒は、全体の約72%。文化部は20%、未加入が8%である。未加入者の中には、外部のクラブチームに入っている生徒もいるが約3割の生徒が運動する機会が少ないことが分かる。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・スマートフォンやゲーム機器の普及により、夜遅くまで起きていることで、規則正しい生活が難しくなり、スポーツや遊びに必要な時間、空間など様々なことが変化している。
- ・運動が苦手な生徒とそうでない生徒の二極化が激しくなっている。
- ・朝食を毎日食べると答えた生徒は約74%で全国平均の約80%を下回っている。約26%の生徒が朝食を食べないもしくは、食べない日があると答えている。

新体力テスト、アンケート調査等調査結果との比較から

- ・昨年度の新体力テストのアンケートで運動・スポーツの1週間の実施状況で「週3日以上」と答えた男子生徒は約80%、女子生徒約62%で全国平均を超えている。令和5年度と比較すると、男子生徒・女子生徒ともに10%増加している。
- ・1日の運動・スポーツ実施時間が「2時間以上」の生徒が、男子は約40%、女子は約19%で、女子の運動量が男子と比べて少ないことが分かる。
- ・男子は、「20mシャトルラン」「50m走」において県平均値かつ全国平均値より低い。女子は、ほとんどの種目が県平均かつ全国平均値より低い。

実態把握

児童生徒の実態や新体力テスト等から明らかになった課題

- ・意欲的に体力づくりに励む生徒を増やし、1日の運動・スポーツ実施状況、時間を改善していく必要がある。
- ・体力は必要だと答えた生徒は95%いたが、運動やスポーツをすることが好きと答えた生徒は72%で体力向上と結びついていない。
- ・体力・運動能力全体に課題があるため、個人記録を残すことで個々の運動能力を十分に把握させ、積極的に体力づくりに取り組ませる必要がある。
- ・朝食を摂ること、規則正しい生活をするものの大切さを更に伝え、家庭とも連携していく必要がある。

課題解決に向けた取組事項

- ① 保健体育科での取組
 - ・授業の始めに、体力トレーニングを実施する。
 - ・特に課題のある種目について、単元や時期を考慮して計画的に共通した取組ができるようにトレーニングメニューを作成する。
 - ・新体力テストの記録を個人タブレットに入力データ化させ、分析に活用することでや次年度への取組について継続していけるようにする。
 - ・ペア学習やグループ学習等で教え合いの場を増やし、仲間と共に学習できる場を設定する。
- ② 部活動での取組
 - ・生徒が意欲的に部活動に励む意識を高めるためにSHR終了後、「部活前集会」を行い、部活動の時間確保、充実を図る。
 - ・10分間トレーニングメニューを各クラブで考えて全校生徒で取り組む。
- ③ 学校全体での取組
 - ・新体力テストの実施方法を工夫する。
 - ・学校だより、保健だより等を活用して体力の向上、食に関する事項についての啓発を保護者へ行う。
 - ・ランキングを掲示し、意欲を高める。
 - ・「駅伝持久走大会」や「クラスマッチ」など学年全体、学校全体で取り組める体育的行事を行う。
 - ・3年生を中心にリーダーを作り、様々な行事を縦割りで活動させる。

期待される効果

- ・継続した取組を行っていくことで、課題のある種目について記録の向上が期待できる。
- ・部活前集会などの内容を工夫していくことで、部活動が活性化する。
- ・課題生徒の多い文化部に、運動を行う機会を設定することにより、体力の向上が期待できる。
- ・体力づくりに関する意識が向上し、積極的に体力づくりに励む生徒が増加する。

体制

- ・体力向上推進委員会を設置する。メンバーは校長、教頭、生徒指導主事、保健主事、保健体育科教員、養護教諭で構成する。
- ・定期的に会議を開催し、取組内容の検討を行う。
- ・部活動でも体力向上のための取組を行う。

推進組織

達成目標	○ 自己の体力に関心をもち、意欲的に体力づくりに取り組む生徒の育成												○ できることを増やし、運動に親しむ中で忍耐力を身に付ける																
	○ 部活動の充実を図る												○ 体育の授業が楽しいと答える生徒の割合を、９０％以上にする。																
～３月			４月			５月			６月			７・８月			９月			１０月			１１月			１２月					
			Do						Check			Action			Plan			Do						Check			Action		
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】																													
短時間でのトレーニング（補強運動）																													
年間を通じて体力向上につながる補強運動を実施する。特に課題のある、走力、敏捷性、瞬発力、巧緻性に重点を置いて取り組む。																													
体づくり運動陸上競技																													
新体力テストの実施体育大会																													
個人カードの作成・記入年間を通じて個人記録を管理し体力の現状を把握させ、課題解決、意欲の向上につなげていく。																													
課題解決に向けて、短時間でのトレーニングのほか体づくり運動、陸上競技の中で重点的に取り組む。																													
体づくり運動																													
個人カードの記入・整理																													
持久走・駅伝大会の実施																													
事前に掲示物での啓発や全校集会での説明、ランキングを掲示するなどを実施して全校での取組としての意欲づけを行う。																													
新体力テスト体育大会																													
遠足																													
部活前集会																													
家庭科朝食づくりがん教育																													
思春期教育																													
持久走・駅伝大会の実施																													
全校生徒に実施させ、運動習慣のない文化部に運動を行う機会を設定する。同時に、忍耐力を付けさせる。																													
文化部を含めた取組の実施																													
心肺蘇生法実習																													
気軽に体力づくりができる環境づくり・整備																													
全校集会などで実施方法を説明したり、家庭でできることを紹介したりするなど、気軽に体力づくりができるような環境づくりを行う。																													
【連携】																													
各種通信、参観日等での啓発活動																													
各種通信、学校説明会、参観日などで体力の現状や体力テストの結果について説明する。家庭でも取組に協力してもらえよう働きかけを行う。																													