

令和6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持ち、意欲的に体力づくりに取り組む生徒を育成する
- 部活動の充実を図る
- 運動に親しむ中で、忍耐力を身に付ける

学校の状況

- ・ 近年は生徒数が減少しており、中規模校となった。
- ・ 生徒の主体的な活動を活性化するために、部活動について昨年度から本市全体の中学校で希望性による入部となったが、郊外でスポーツ・文化活動等をしていない生徒には、目的意識を持たせるために部活動入部を勧めている。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ 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」と答えた生徒が69.7%と全国平均を下回っている。
- ・ 1日の運動・スポーツ実施時間が「2時間以上」の生徒が39.8%と全国平均を上回っている。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・ 昨年度の新体力テストの結果で、男女別、学年別、種目別の48項目中22項目の値が県平均かつ全国平均を下回っており、課題がある。
- ・ 特にハンドボール投げ、上体起こし、50m走、反復横跳びに課題が見られる。

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

- ・ 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・運動能力全体に課題があるため、個人記録を残し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。
- ・ 課題のある種目について、体育の時間の補強運動などでの計画的な取組が必要である。
- ・ 運動習慣のない文化部に運動を行う機会を設定する必要がある。

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。
- 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。
- 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。
 - ・ 「駅伝競走大会」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。

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、部活動が活性化していく。
- ・ 課題生徒の多い文化部に、運動を行う機会を与えることにより、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。

推進組織

令和6年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 東広島市立黒瀬中学校

達成目標

- 自己の体力に関心を持ち、意欲的に体力づくりに取り組む生徒の育成
- 部活動の充実を図る ○ 運動に親しむ中で、忍耐力を身に付ける

～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】	<p>短時間でのトレーニング（補強運動）</p> <p>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。</p> <p>体づくり運動</p> <p>陸上競技</p> <p>体育大会</p> <p>個人カードの作成・記入</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>個人カードの記入・整理</p> <p>陸上競技</p> <p>駅伝・ロードレース大会の実施</p> <p>新体力テストの実施</p>							
【教科外】	<p>新体力テストの実施</p> <p>体育大会</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>駅伝・ロードレース大会の実施</p> <p>新体力テストの実施</p> <p>文化部を含めた取組の実施</p> <p>部活前集会</p>							
【日常生活等】	<p>気軽に体力づくりができる環境づくり・整備</p> <p>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。</p>							
【家庭・地域との連携】	<p>各種通信、参観日等での啓発活動</p> <p>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。</p>							