

令和8年度体力づくり推進計画

〈全体計画〉

達成目標

- ・運動やスポーツをすることが嫌い・やや嫌いとする割合を15%以下にする。
- ・長座体前屈の記録を全国平均値を上回るようにする。
- ・11月に持久走、50m走、長座体前屈を行い、春の記録を上回るようにする。

学校の状況

- ・中山間地域にある小規模校。雄大な自然に囲まれ、規律ある落ち着いた雰囲気の中で学習ができる環境。
- ・体育館やグラウンドが広く、用具や施設等も充実しており、伸び伸びと運動に取り組むことのできる環境。
- ・ほとんどの生徒が、自転車通学。

生徒の運動・生活習慣の実態

- ・54%の生徒は運動系の部活動や地域スポーツに所属し、文化系の部活動、未加入の生徒も体育の授業や体力づくり委員会の活動を通して定期的に体力づくりを実施している。
- ・運動の実施状況において、週3以上運動・スポーツを実施している生徒の割合は72.2%と、全国平均を上回っている。
- ・朝食を毎日食べる生徒は94.4%である。
- ・睡眠時間は、6～8時間の生徒が70.6%、8時間以上の生徒が17.6%である。
- ・体力に自信がないと答えた生徒が44%である。
- ・ほとんどの生徒が自転車通学ではあるが、保護者の自動車による送迎が多く見られる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

全学年で県平均・全国平均を下回っている種目が多くある。特に「持久走」「長座体前屈」が平均値より大きく低い傾向にある。

実態把握

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

- ・体力に自信がないと答えた生徒の内訳は1年生75%、2年生29%、3年生30%（全学年男子28%、女子57%）である。
- ・男子は、1年生ですべての種目が、2年生で「握力」以外の種目が、3年生で「持久走」「50m走」以外の種目が県平均・全国平均を下回っている。
- ・女子は、1年生で全ての種目が、2年生で「握力」「反復横跳び」以外の種目が、3年生で「握力」「長座体前屈」「50m走」以外の種目が県平均や全国平均を下回っている。
- ・1・2・3年生男女共に平均値を下回る種目が多い。体育の授業だけでなく委員会・部活動などの取組においても各能力を高められるような体力づくり運動を計画的に実施していく。

取組事項

- ①保健体育科
 - ・授業の導入において、授業内容と関連付けながら、課題に応じた筋力トレーニングを継続指導する。
- ②体力づくり委員会
 - ・体力づくり委員会を中心とした体力づくりや測定会を行い、取組結果や記録を踏まえ、分析と改善を行い、体力づくりの内容の検討を行う。
- ③食育
 - ・食育や給食指導に関する授業を実施する。保護者にも家庭での協力を促し、活性化を図る。
- ④小学校連携
 - ・小学生からの運動技能定着や運動に対する苦手意識の克服に向けて、小学校の教員と中学校の体育教員が連携し、専門性を生かした指導ができる体制をつくる。
- ⑤生徒指導
 - ・自転車通学の体力向上に対する意義を理解させ、自転車通学を推奨する。

期待される効果

- ・体力が向上することにより自信をもつことができ、運動への興味・関心・意欲が高まる。
- ・食事（特に朝食）をしっかりとりことができ、食事を大切にする生徒が増える。
- ・よく眠ることができるようになり、睡眠の質も上がる。
- ・健康と運動の意識が高まり、望ましい生活習慣を確立し、自己管理能力を身に付けることができる。
- ・抵抗力が高まり、風邪やインフルエンザなどに感染しにくくなり、早期回復も期待できる。
- ・授業や家庭学習などにおいて、集中力や忍耐力を身に付けることができる。
- ・ストレス発散や気分転換の方法を身に付け、情緒の安定が期待できる。

体制

推進組織

- ・「体力向上推進チーム」を教頭、保健体育科、養護教諭、生徒指導主事で構成する。
- ・「体力づくり部会」において小中連携を行い、9年間を見通して段階的・系統的に体力の向上を図る。
- ・データや実態をもとに、定期的に連携（会議）を行う（計画実施→分析→改善計画→実施→評価）。
- ・生徒会の「体力づくり委員会」を中心に、毎月の目標設定や体力づくりの内容の検討を行う。

令和8年度体力づくり推進計画

<年間指導計画>

達成目標

- ・運動やスポーツをすることが嫌い・やや嫌いと答える割合を15%以下にする。
- ・長座体前屈の記録を全国平均値を上回るようにする。
- ・11月に持久走、50m走、長座体前屈を行い、春の記録を上回るようにする。

1～3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	
【保健体育科】	バドミントン 巧緻性・瞬発力を高める 卓球 瞬発力を高める。 用具の扱いに慣れる。 攻防が展開できる。 保健 救急救命講習 体育理論 スポーツの多様性・ 意義を理解する。	体づくり運動 心と体をほぐして体 力を高める。 新体力テスト 記録を向上させる。 ダンス リズムに乗って全身で踊ることができる	小中合同運動会 走力・筋力を高める。 短距離走・リレー 走力・スピード・瞬発 力を高める。 記録を向上させる。	ソフトボール 投力・巧緻性・瞬発力 を高める。 器械運動 柔軟性・瞬発力を高め る。	保健 病気にかからない。 生活習慣の確立	バレーボール 跳力・瞬発力を高め る。 ゲームを展開できる。	サッカー 全身持久力を高める。 攻防が展開できる。 卓球 瞬発力・敏捷性を高め る	長距離走 全身持久力を高める。 ペースを守りながら 走れる。 柔道 握力・筋力・筋持久力 を高める。	走り高跳び 跳力・瞬発力を高め る。 記録を向上させる。 保健 病気にかからない。 生活習慣の確立
【教科外】	体力づくり ・内容の検討	体力づくり ・内容の検討	体力づくり ・内容の検討	体力づくり ・内容の検討	体力づくり ・内容の検討 生徒会球技大会 職場体験学習	体力づくり ・内容の検討 食育参観日 アクアフエスタ ダンスの練習	体力づくり ・内容の検討 文化発表会	体力づくり 内容の検討	体力づくり ・内容の検討
【日常生活等】		規則正しい生活習慣 の確立 自転車通学の推奨	1年生は部活動と学習 の両立を図る。 時間内に給食を残さ ず食べきる指導 マスクで感染予防		休業中での体力づく り実施	掃除の徹底	マスクで感染予防		
【家庭・地域との連携】	生活チェック	時間を守る習慣を身 に付ける。	農業などの手伝い			生活チェック	農業などの手伝い 地域の祭りの準備、片 付けの手伝い		

