

令和8年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

○心と体を一体として捉え、積極的に運動し、体力の向上を図る。
○生徒個人が自分の体力について分析をし、自ら必要な体力要素を考えたトレーニングが楽しく取り組める。以前とは違った体力の向上を目指す。

学 校 の 状 況

- ・東広島市最北端の小規模校である。
- ・冬は雪が多く地面も凍結して、グラウンドが使えない日が多い。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・アンケートによる分析では男女ともに、全国平均よりも週の運動回数・運動時間が多い。
- ・全体的には、部活動規定にそった運動時間が確保されている。
- ・男女ともに、全国平均よりも1日のメディア時間が多い。
- ・男女ともに、全国平均よりも学校生活に対する満足度が低い。

新体力テスト、アンケート調査等調査結果との比較から

- 6月に新体力テストを行い、分析を行った。
- 男子
- ・1年生は、4種目が全国平均を下回っており、上体起こし・50M走が課題となっている。
 - ・2年生は、50M走に課題がある。
 - ・3年生は、全体的に全国平均を下回っており、特に上体起こし・立ち幅跳びが課題となっている。
- 女子
- ・1年生は、全体的に全国平均を下回っており反復横跳びに課題がある。
 - ・2・3年生は全体的に全国平均を上回っている。

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

- ・運動回数・運動時間ともに多いが、学校での運動機会の割合が高いため、今後も学校での運動機会の提供は不可欠である。
- ・全体的に瞬発力が求められる種目に課題がみられるため、短時間で筋力発揮がされる運動を多く取り入れる必要がある。
- ・冬季の寒さに対応して冬季に運動量が低下しないような工夫が必要である。部活動の時間が減ってきているため、部活動以外でも体力づくりが必要である。

課題解決に向けた取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・体力づくり運動を重視し、バランスの取れた体力を目指すと同時に、本校の課題であるスピードを高める運動を取り入れていく。
 - ・定期的に体力測定を行い、各個人に応じた目標設定を行うとともに、自らの成長が感じられるような場面を設定する。
- ② 生徒会の取組
 - ・健康委員会を中心に、毎週火曜日に「トレーニング集会」を行い、生徒の自主的な運営のもと、楽しく運動に取り組む。
 - ・生徒主体でスポーツに親しむ行事を企画するなど、学校が楽しいと思える場面を設定する。
- ③ 小中連携
 - ・（町教研）豊かな心と身体部会の活動を継続的にを行い、小・中の交流授業や部活動交流を進める。
 - ・小学校と体力づくりの情報交換をして課題を見付け、小・中一貫した取組を行う。
- ④ 食育
 - ・家庭科や養護教諭と連携し、授業や校内の掲示物を通して、食の大切さを学ばせる。

期待される効果

- ・小学校から継続した取組をすることによって、中断することなく体力づくりを進めることができる。また授業を交流することによって中1ギャップの解消が期待できる。
- ・体力は生きていく上で不可欠な力であることを自覚し、生涯にわたって体力づくりを行うための習慣が身につく。
- ・学校が楽しいと思える機会が増え、日頃の学校生活が充実するものになる。
- ・健やかな心身を作るための食習慣を身に付けることができる。

体 制

- ・校長を中心に、校内の生徒指導部と体育科教員、部活動顧問、生徒会執行部担当が連携して自分の体にふさわしい体力づくりを行う。
- ・小学校と合同の「健康体力部会」を構成する。
- ・生徒会の健康委員会と連携を行い、毎月の目標や取組方法の指導・助言を行う。
- ・データや実態を分析し、新たな課題の解決に向けた取り組みを行う。(PDCA サイクル)

推進組織