

令和8年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

- さまざまな運動実践を通して、体を動かす楽しさや喜びを味わわせる。
- 健康と安全について理解させ、「生涯スポーツ」に向けた主体的な態度を養わせる。
- 新体力テストの結果を分析し、全学年全種目の数値において県平均を上回る。

学校の状況

- ・広島県南部のほぼ中央部、東広島市東部に位置した全校生徒95名の小規模校である。
- ・全校生徒の3分の2の生徒が自転車通学をし、3分の1の生徒が徒歩またはバス通学をしている。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・全校生徒の9割が、運動やスポーツを「週3日以上実施している」と回答しており、運動部活動や地域スポーツクラブに多くの生徒が所属し、積極的に活動している。
- ・朝食については、「毎日食べている」と回答した生徒が男女ともに9割以上を占めている。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 男子
 - ・全体的に高い数値である。「立ち幅跳び」の記録が、県平均値(令和7年度)かつ全国平均値(令和6年度)を上回っている。
- 女子
 - ・全体的に高い数値である。「立ち幅跳び」の記録が、県平均値(令和7年度)かつ全国平均値(令和6年度)を下回っている。
- 全体
 - ・体力に自信がないと答えた生徒の割合が25%であった。(昨年度32%)
 - ・瞬発力について、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

- ・運動が好きな生徒が多く、運動に親しむ習慣をもっている一方で、運動に対して消極的な生徒との間で二極化が見られる。
 - 体育の授業では、技術面だけでなく、運動に関する知識を習得させるとともに、生徒自身が運動計画を立てて実践する活動を行い、運動を苦手と感じている生徒でも無理なく取り組むことができるようにする。
 - 「運動に親しむ態度」や「主体性」を育むことで、運動習慣の二極化の改善を図る。
- ・メディア視聴やゲーム使用の時間が長い生徒は、運動実施時間が少ない傾向があることから、メディアの使用について適切な制限を行う取組が必要である。
 - 1日のテレビ等の視聴時間が2時間以上の生徒の割合が70%であった。
- ・運動やスポーツを「嫌い」「やや嫌い」と答えた生徒の割合は11%であった(昨年度は18%)。
 - 生涯スポーツの観点から、体育の授業だけでなく、他教科や学校行事、部活動などを通じて、生徒同士の協力やチームワーク、地域とのかかわりなどの「つながり」を意識させるとともに、体力を多角的に捉え、体力・運動能力を向上させる取り組みを充実させる。

取組事項

- ① 学校としての取組
 - ・学校全体の教育計画に体力づくりを位置づけ、体力を運動面・健康面・精神面など多面的に捉え、「体力」「健康」をキーワードとして生徒同士のつながりを意識させる。
 - ・体を動かす楽しさを味わい、自ら継続して運動に取り組む態度を育成するため、振り返りやグループワークなどの活動を積極的に取り入れる。
 - ・運動会では縦割りグループを編成し、種目練習やダンス等、行事を通して異学年交流を行う。
- ② 保健体育科での取組
 - ・体づくり運動の授業を重視し、1年生は「体を動かす楽しさを十分味わうこと」2・3年生は「体力を高めることの必要性を理解し、自分に合った体力づくりを実践できること」に重点を置く。
 - ・授業のはじめの準備運動では、体力向上トレーニングを全学年で行い、年間を通して継続的に取り組む。
 - ・昨年度の自分の結果を分析させ、目標設定させる。
 - ・2回目の測定を行い、体力の向上に向けて授業や部活動への取り組みを促す。
- ③ 各家庭での運動の実施
 - ・生徒個人の体力テストの結果を踏まえて、長期休業中の課題として各自が劣っている種目について家庭で補強できるように課題を設定し、取り組ませる。

期待される効果

- ・運動会などで縦割りのグループを編成することで、責任感や行事を盛り上げようとする意欲が向上する。
- ・体を動かすことが好きな生徒が増える。
- ・自分の体力を考察し、自分に合った運動を設定して取り組めるようになる。
- ・体力に自信のある生徒や運動やスポーツが好きな生徒が増える。
- ・現時点で課題のある自分の体力の向上につながる。
- ・現時点で優れている体力がさらに向上することにつながる。

体制

- ・管理職と保健体育科で連携し、体力の向上に関する実態を適宜把握する。取組の効果を検証した上で、計画を柔軟に見直し、取組の更なる充実を図る。
- ・体力づくりの「目的」「実態」「取組」を全教職員で共有し、共通理解を図る。
- ・生徒会執行部と連携し、生徒が主体的に体を動かす楽しさや喜びを味わうことができる行事(クラスマッチ)等を企画・運営し、実施する。

推進組織