

令和7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92名の小規模校である。
- ・豊かな自然に恵まれ、東広島市に市町村合併したこともあり、地域振興に対する意識や教育に対する関心が高い。
- ・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割は、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、運動部に多くの生徒が所属し、活動を行っている。
- ・朝食について「毎日食べている」と回答した生徒が男女とも9割以上いる。

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
 - ・「握力」「反復横とび」「立ち幅跳び」「ボール投げ」の記録において、県平均値(令和6年度)かつ全国平均値(令和5年度)を下回っている。
- 女子
 - ・「長座体前屈」の記録が、県平均値(令和6年度)かつ全国平均値(令和5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32%であった。

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

- ・運動をする習慣が身に付いていない生徒もいるため、家庭でも目標をもって取り組めるように手立てをする必要がある。
- ・テレビを見たりゲームをしたりする時間の多い生徒は運動実施時間が少ないため、メディアの使用について制限する取組が必要である。
→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60%であった。
- ・体力に自信があるかの質問に対して、「ある」と回答した生徒が少数であった。運動部で活動している生徒が7割の現状から、部活動において自信を持たせる取組を行う必要がある。
- ・運動やスポーツをすることは嫌い、やや嫌いと答えた生徒の割合が18%であった。
→生涯スポーツの観点からも、授業や部活動を通して、運動やスポーツをすることが楽しいと感じさせる取組を行う。

取組事項

- ①学校としての取組
 - ・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。(振り返りやグループワーク)
 - ・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に取り組ませる。
- 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

- ・校長を責任者とした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、校長、体育主任、養護教諭、各学年主任で構成する。
- ・原則、学期に1回の定例会議を開催する。
- ・生徒会執行部と連携し、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)を実施する。

推進組織

令和7年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 東広島市立河内中学校

達成目標

- 様々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」の態度を養わせる。
- 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。

～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】	体づくり運動 新体力テスト		陸上競技(短距離走・リレー) ダンス	球技 バレーボール	器械運動(跳び箱運動)		柔道 球技 ソフトボール	陸上競技(長距離走) 球技 バasketボール 球技 ソフトボール	
【教科外】	クラスマッチ								
【日常生活等】	部活動(放課後練習) 休日練習				部活動(放課後練習) 休日練習				
	中体連大会		中体連大会		中体連大会		中体連大会		
【家庭・地域との連携】					ボランティア 資源回収		ボランティア 資源回収		

