

令和6年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

東広島市立中央中学校

達成目標

- 体力向上の必要性を理解し、体力が向上する楽しさや運動する心地よさを味わい運動の日常化を図る。
- 新体力テストのすべての項目で全国平均を上回る。

学 校 の 状 況

- 平成23年4月、西条中学校から分離開校した新設校であり今年で12年目を迎える。
- ほとんどが自転車通学者であるが、距離は4kmを超えるものはいない。
- 平成27年度広島県体力づくり優秀校を受賞。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- 67%の生徒が運動部や地域スポーツに所属している。
- 朝食を、毎日摂取している生徒は81%である。
- 昼休憩には多くの生徒が球技等で体を動かしている。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 長座体前屈では、2年女子が全国平均を上回っているが、男子は下回っている。
- 上体起こしでは、2年男子は全国平均を下回っているが、女子は上回っている。
- 50m走では2年男女ともに全国平均を上回っている。
- 握力では、2年男女とも全国平均を下回っている。
- ハンドボール投げでは、2年男女ともに全国平均を上回っている。

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

- 握力、持久走では、男女とも全国平均を下回っている。
- 体力は必要と感じている生徒は95%いるが、体力に自信があると答えた生徒は18%である。
- 1日のテレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間を3時間以上と答える生徒は28%で昨年度よりも増加している。
- 朝食を毎日食べている生徒は81%と全国平均より高いが100%でない。
- 1日の睡眠時間を6時間未満と答えた生徒は15%である。授業中眠いことがよくあると答えた生徒が29%であることから、睡眠時間が授業に影響していることがわかる。

課題解決に向けた取組事項

- 保健体育科での取組（保健体育主任を中心に）
 - 体づくり運動の授業を重視し、持久力を高めるためにつながる動きをセット運動として取り入れていく。また、体育理論では体力を高めることの重要性を理解させ、効果的で安全な体力づくりが日常的に実践できるようにする。さらに、走るだけでなく、ゲーム要素を取り入れたトレーニングを行い持久力の強化と運動に親しみを持たせるよう努める。
- 心と体を鍛える黙動流汗清掃の実施（生徒指導担当を中心に）
 - 膝をつき雑巾で廊下や教室の床をふかせることにより、体幹の強化につなげる。雑巾を固く絞らせることにより、握力の向上につなげる。
- 日常的な取組（保健主事を中心に）
 - 部活集会でそれぞれの競技に適した補強運動を紹介し、実践させる。
 - 昼休憩にはボールの貸し出しを行い、運動の機会を増やす。
- 「食育」の推進（保健体育科や家庭科担当を中心に）
 - 保健体育科や家庭科の授業を通して、「食」の重要性を理解させるとともにバランスのよい食事について考えさせる。また、活動内容に応じたエネルギー量や食材を取捨選択できる能力を身に付けさせる。

期待される効果

- 運動能力向上に必要な基本的な動きを身に付けることができる。
- 体幹を安定させ、ぶれない体をつくることで運動能力の向上を図ることができる。
- 日常的なトレーニングを定着させ、運動の習慣化を図ることができる。
- 基本的な動きや筋力を身に付けたり、体力を高めたりすることにより持久力の向上が期待できる。

体 制

- 教頭を責任者とした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、教頭、主幹教諭、保健体育主任、生徒指導主事、養護教諭、各学年部からそれぞれ1名ずつの8名で構成。
- 原則、学期1回の定例会議を開催し、生徒の実態を把握するとともに、取組の内容を協議する。また、取組の成果を検証し、新たな取組の手掛かりとする。協議した内容は全教職員に周知し、データを共有する。

推進組織

＜年間指導計画＞

達成目標

- 体力向上の必要性を理解し、体力が向上する楽しさや運動する心地よさを味わい運動の日常化を図る。
- 新体力テストのすべての項目で全国平均を上回る。

