

令和7年度体力づくり推進計画

<全体計画>

東広島市立もみじ中学校

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。
- 新体力テストの全種目の総合評価得点においてB段階以上を目指す。

学 校 の 状 況

- ・平成27年4月、自立支援施設に併設された学校である。
- ・自然あふれる環境の中で、学校教育目標「自らを律し、自ら行動する人間の育成 ～自律と自立～」と定め、「育ち直し、学び直し」の理念のもと、学校の教職員と学園職員との連携を図り、協力して指導に当たっている。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・生徒は、家庭寮での規則正しい生活を送っている。
- ・体全体を使う全身運動となるように作業等を行っている。
- ・運動部活動に全員が参加し、運動習慣を形成している。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・全体の平均値は広島県平均よりも低いことが見られる。
- ・学園に在籍期間の長い生徒ほど運動習慣が形成され、数値が高くなっている。
- ・検査実施生徒の人数が少ないこともあり、少人数でも実施種目の数値が低い場合は学校平均の数値も極端に低くなる傾向が見られる。

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

- ・全体的な運動能力は入園当初は県平均に比較して低いが、入園期間が長くなると県平均を上回る生徒も出ている。
- ・日常的に運動に親しむ態度を育て、運動習慣を付けていくことが課題となる。
- ・本校入学前には、不規則な生活をしていた生徒が多く、睡眠不足、運動不足の生徒も多くおり、「睡眠」「食事」「運動」のバランスのとれた生活を送れるよう指導する必要がある。
- ・巧緻性の低い生徒も多くみられるため、効率的に動けるよう基礎的・基本的な活動を多く取り入れることが必要になる。

課題解決に向けた取組事項

保健体育科での取組

- ① 体づくり運動の授業を重視し、投力を高めるためにつなげ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。様々な動きを組み合わせたトレーニングにより、巧緻性を高めていく。
- ② 心と体を鍛える労作作業の実施
 - ・体全身を使い作業することにより、体幹の強化につなげる。
 - ・様々な道具を適切に使用することにより、握力の向上につなげる。
- ③ 日常的な取組
 - ・部活動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。
 - ・保健体育科の授業において、運動の基礎的・基本的な動きを繰り返し実施する。
- ④ 農場で収穫した旬の食物の活用
 - ・旬の食材や季節の料理などを学園の行事の中から知る。また、文化や伝統などに関連付けて食について興味や関心を深めていく。

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、ぶれないからだ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。
- ・基本的な動きを身に付けたり、筋力を高めたりすることにより投力の向上が期待できる。

体 制

- ・体育主任と学園教育主任で「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、体育主任、養護教諭、学園教育主任、部活動担当代表で構成する。
- ・週1回、部活動担当者会議を開催する。

推進組織

東広島市立もみじ中学校

○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。

○新体力テストの全種目の総合評価得点においてB段階以上を目指す。

	～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】	← 体づくり運動 ① 体ほぐしの運動で、四股・伸脚・肩入れなどの和の動きを取り入れながら心をリラックスさせ、股関節の柔軟性を高めていく。 ← 体づくり運動 毎時間、準備運動の中に、投力や握力が向上するためのセット運動を組み入れ、継続的に取り組む。 ← 体育理論 各自のデータを科学的に分析させるとともに、それぞれに適したトレーニング内容や方法を考え、実践させる。 ← 球技 投力の向上につながる基本的な動きを取り入れ、継続的に取り組む。 ← 長距離走 中学生の時期に最も発達する心肺機能を効率的に高めていくために実施する意味を理解させ、意欲的に取り組ませる。									
【教科外】	② 部活動・労作作業 ・各部による活動や試合出場により精神力・体力の向上を図る。 ・労作作業の実施により、心と体を鍛えていく。									
【日常生活等】	③ ・基礎体力の向上と運動の習慣化をめざすと同時に、基本的な生活習慣の確立を図る。 ・安全で効果的な補強運動を紹介し、各部で実践させていく。									
【家庭・地域との連携】	④ ← 小中連携 小学校と連携を図り、実態を把握し、重点的に鍛える内容を決定する。 また、小学生との交流や指導を行い、運動への関心意欲を高める動機づけとする。 ← 体育の宿題の実施 長期休業前に、宿題用のトレーニングカードを配布し、重点的に行う内容を知らせ実行させる。 ← 体力テストの結果をもとに対策を立てる。個人データについては保健体育科の時間に分析をする。 ← 食を通じて旬の食材や郷土料理などに関心をもてるよう、行事を通して取り組む。									