

令和6年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 生涯にわたって、運動やスポーツに親しみ、最後まで取り組む力と、健康を意識しながら生活する力を育む。
- 新体力テストの合計点A、Bの生徒を40%以上。Eの生徒を0にする。

学校の状況

- ・呉市の山間部に位置する小規模校である。
- ・生徒の多くは、徒歩で通学している。自転車通学生が2名いる。
- ・グラウンドが狭く、砂場もない。車の通リ道の一部にもなっているため、でこぼこな状態や水はけが悪い。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動やスポーツを週3日以上行っている生徒は、男子が66%、女子が43%である。昨年度より10%程度減少している。女子は低い状況である。
- ・1日のテレビ視聴時間が2時間以上と答えた生徒が52%であり、昨年度より3%減少した。
- ・朝食を毎日摂取している生徒は、88%である。
- ・体力に自信のある生徒は14%である。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・男子は、県平均と比較した場合、上回っている種目が8種目中2種目ある。
- ・女子は、県平均と比較した場合上回っている種目が8種目中6種目ある。
- ・全体を通して、微増ではあるが向上が見られる。また、二極化の状況がある。
- ・「投力」に関しては昨年度の課題であったが、5種目で全国・県平均を上回るものが多かった。
- ・本校の課題として、県の平均と比較した場合、「握力」が特に低い。

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

- ・全国及び県平均を上回る種目が14種目あった。
- ・全体としては全国及び県平均との差は小さくなり改善傾向にある。
- ・部活動や休憩時間の運動する場の確保や遊び方の工夫をし、積極的に運動をすることが必要である。
- ・授業や部活動など、意欲的に行っている生徒が多くみられるが、苦手な生徒は授業以外での活動量が少ない。
- ・「握力」の数値が特に低く、「上体起こし」の数値も低い。保健体育の授業や部活動での練習で意欲的に活動できるように、ゲーム性を取り入れながら活動していくとともに、家庭での取組も進めていく。
- ・基本的な生活習慣となる、「栄養」、「休養・睡眠」そして「運動」の大切さを理解させ、家庭、地域と連携して指導していく必要がある。

取組事項

- ①保健体育科での取組
 - ・「体づくり運動」の授業において、1～2年生では、「体を動かす楽しさや心地よさを味わわせ、目的に適した運動を身に付け、実践できるようにさせる」3年生ではさらに「健康に対して関心を持ち、体力の向上が図れるよう目的に適した運動の計画を立て取り組ませる」ことに重点を置く。
 - ・授業のはじめに、「全身持久力」「柔軟性」「投力」の向上につながるような「補強運動」を取り入れることやスポーツテストの結果を活用し、将来にわたって運動に親しみ健康な生活ができるよう、個人の課題を明らかにして、生徒一人一人が自分の運動プログラムを作成し、体力の向上を図る。
- ②部活動での取組
 - ・保健体育の授業で学んだ知識をもとに、各部活動の運動特性に応じた準備運動、補強運動のメニューを作成する。各部活動で定期的に体力測定を行う。
- ③「栄養」「休養・睡眠」の大切さを理解する取組
 - ・食育の指導を徹底するとともに、睡眠のメカニズムや成長期での睡眠の大切さを理解させる。
 - ・家庭で実施できる活動を提示し、保護者とも連携しながら、改善を図る取組を行う。
- ④小学校や地域との連携
 - ・小学校との連携を図り、小中一貫教育の取組として、体力テストの結果の双方向での活用などを通し、9年間を通じて運動やスポーツに親しみ態度を育てる。
 - ・郷原町の体育的行事（ロードレース・駅伝大会、スポーツ大会）に積極的に参加し、地域と連携して体力の向上や推進を図る。

期待される効果

- ・体を動かすことが習慣化され、運動が好きな生徒が増える。
- ・将来にわたって、普段の生活や地域の中で運動に親しむことができる生徒が増加する。
- ・生活習慣の改善が図られ、落ち着いて学校生活を送ることができる生徒が増加する。
- ・体力テストの記録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、体育主任、養護教諭、各学年からそれぞれ1名ずつの6名で構成。
- ・原則、学期に1回の定例会議を開催する。
- ・生徒会と連携し、年に2回程度、部活動の部長会を開催する。

推進組織

令和6年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 呉市立郷原中学校

達成目標 ○生涯にわたって、運動やスポーツに親しみ、最後まで取り組む力と、健康を意識しながら生活する力を育む。 ○新体力テストの合計点A、B以上の生徒40%以上。Eの生徒を0にする。

	～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	
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】	毎時間、準備運動の中に、本校の課題となる「全身持久力」「腹筋力」「瞬発力」「投力」などの基礎体力が向上する補強運動を取り入れる。 体づくり運動		今年度の体力テストの課題から基礎体力が向上する補強運動を取り入れる。 体づくり運動			第二次体力テスト（本校の課題となる種目の測定） 体づくり運動		陸上競技（長距離走） 全身持久力の向上をめざす。	
【教科外】	部長会	体育大会	各部活に合った準備体操・補強運動の作成・実施			部長会	持久力UP作戦（放課後・全校）		
			呉賀茂地区大会				呉賀茂新人大会		
			呉市総体	呉市選手権大会		呉市新人大会			
【日常生活等】		外遊びをしよう週間の実施	長期休業中に、生徒一人一人の体力向上のため、各自運動プログラムを作成し、家庭で取り組ませる。			外遊びをしよう週間の実施			
			生活アンケート実施				生活アンケート実施	生活アンケート実施	
【家庭・地域との連携】	婦人会による郷原町盆踊りの指導	定期健康診断	家族と一緒に運動しよう 学校保健委員会				郷原町ロードレース大会の実施	家族と一緒に運動しよう	
							歯の衛生習慣⇒生活チェック実施		