

# 平成24年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

生活習慣の改善による、体力向上及び健康維持  
各取組により、新体力テストの50m走及び上体起こしを、目標値を男子7, 7秒 28回  
女子8, 8秒 23回とする。

## 学校の状況

- ・海と山に囲まれた小規模校
- ・バス通学の生徒の割合は12%
- ・体育館はバレーコートが1面しか取れない
- ・グラウンドは50m走の測定が、最後スピードを落とさないと壁にあたる

## 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

- ・体を動かす時間や場所が十分とれない。
- ・バスの便が少なく、バスの発車時刻・学校行事・教職員の出張・その他で部活動の時間が短く、活動日数も減ってくる。土曜日や日曜日のバスの便は特に少ないため、十分な練習ができない。
- ・運動部の数が限られており、希望していなくても仕方なく入部している生徒も少なくない。
- ・筋持久力が弱い。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・部活動は、「3日以上」と答える生徒は86パーセントではあるが、バスと発車時刻に合わせて練習は1時間程度でしかできない。
- ・朝食を毎日食べる生徒の割合は、90パーセントではあるが、パンと牛乳・ご飯とみそ汁だけと答える生徒が多い。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・男女とも全学年で体力合計点が県平均を下回っている。
- ・特に女子はすべての種目において、県平均を下回っている。
- ・男子は、握力・50m走・ハンドボール投げについては、県平均を上回っている。

## 取組事項

- ・保健体育の授業の準備運動として、柔軟体操・ストレッチングを重点的に行う。また、授業として長距離走を各学年とも実施する。
- ・全校生徒による「ソーラン節」の取組と駅伝大会参加のための、トレーニングを行う。
- ・各運動部で年間を通して早朝練習を行う。(筋力・全身持久力トレーニング)
- ・生徒会による生活改善のための、生活目標の設定と体力向上のための重点期間を設定する。
- ・栄養士と養護教諭による「食育」に関する指導を継続して行う。
- ・保護者を対象に生活習慣・運動習慣など、体力向上と健康維持の関連性について啓発する。

## 期待される効果

- ・食生活、生活のリズム、体を動かすことに取組ことで、基本的な体質が改善し、体力向上につながる効果が期待できる。
- ・早朝練習に多くの生徒の参加をうながすことで、体力の向上が期待できる。
- ・家庭における「食育」に関する意識の向上をはかることで、育ちざかりの生徒の体がつくられることが期待できる。

## 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、保健主事、養護教諭、各学年1名。

## 推進組織

様式②

# 平成24年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 呉市立倉橋西中学校 校

**達成目標** 生活習慣の改善による、体力向上及び健康維持  
各取組により、新体力テストの50m走及び上体そらしを、目標値を男子7, 7秒 28回 女子 8, 8秒 23回とする。

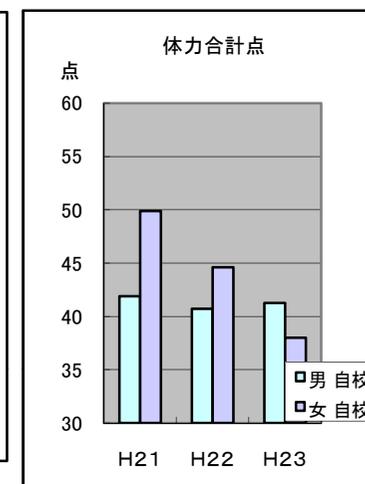
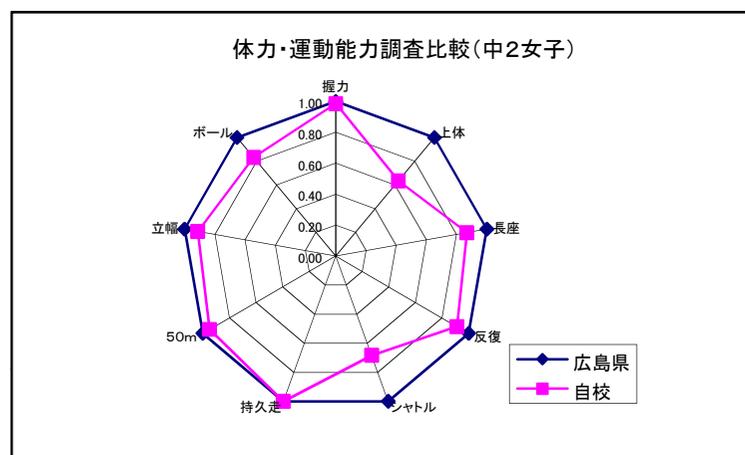
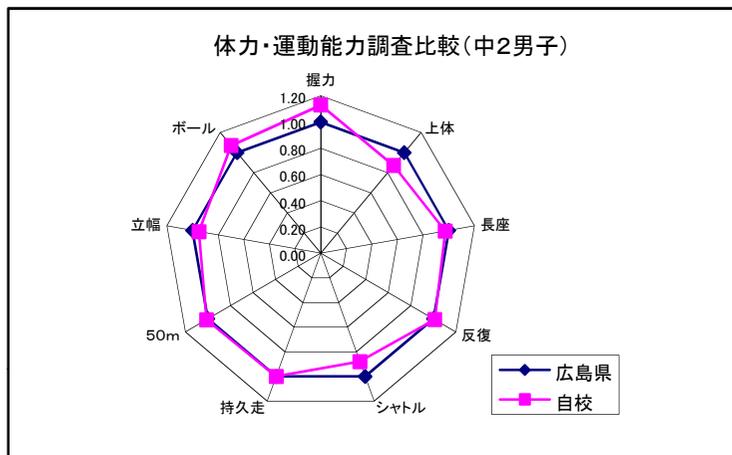
	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>		<b>Action</b>	<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>	<b>Action</b>
結果分析・計画立案	計画に基づき実施		新体力テストの実施 結果分析		見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施				評価 見直し・次年度の計画	
<b>【体育科・保健体育科】</b>	柔軟性・筋肉系 全身持久力のアップ	授業において、準備運動として柔軟体操・ストレッチングを重点的に行う。	授業において、準備運動として柔軟体操・ストレッチングを重点的に行う。	体力テストの結果を見てトレーニングプログラムを考える。	保健体育科の宿題 ・スポーツ観戦のレポート ・体力トレーニング	授業において、準備運動として柔軟体操・ストレッチングを重点的に行う。	授業において、準備運動として柔軟体操・ストレッチングを重点的に行う。	授業において、準備運動として8分間走を取り入れる。	授業において、準備運動として8分間走を取り入れる。	
<b>【教科外】</b>	生徒会によるキャンペーン  昼休憩でのサーキット トレーニングの取組  各部活での取組	発育測定  全校生徒によるソーラン節の取組  筋力アップ重点期間	新体力テスト 体育祭 全校生徒によるソーラン節の取組 筋力アップ重点期間	市総体	県選手権大会	発育測定	県総体  全校生徒によるソーラン節の取組	呉市新人戦	1. 2年生徒による坂道レーニングの取組  全身持久力アップ重点期間	
早朝練習を全部活で年間通じて実施し、筋力・全身持久力トレーニング等を重点的に取り組む										
<b>【日常生活等】</b>	生活習慣の現状の把握	食事や家庭での過ごし方のアンケート 給食・食事に対する関心を高める取組  生徒会による生活改善	生活習慣と体力との関連についての指導	生活目標の設定		養護教諭・栄養士による、食に関する指導 (コンビニ弁当から食生活を考えよう)	生活目標の設定		養護教諭・栄養士による、食に関する指導 (朝食をより良く食べよう)	
<b>【家庭・地域との連携】</b>	生活習慣・運動習慣と体力との関連についての啓発	P T A総会で体力と生活習慣との関連について説明	体育祭 地域・保護者参加の種目を多く計画	体力テスト結果報告 アクアスロンイン倉橋自主トレ計画 参加者を前年度より増やす。		親子球技大会 ビーチボールバレー			生活目標の設定 倉橋駅伝大会に参加	

## 平成24年度 児童生徒の体力向上に関する指導方法等改善計画(中学校)

呉市立倉橋西中学校

男子の体力合計点 学校41.25点 県平均42.4点

女子の体力合計点 学校38.00点 県平均48.9点



## 課題である体力・運動能力の把握と分析

体力要素の課題（前後の学年の状況も踏まえて記入すること）

- ① 50m走(呉市中学生の課題として)  
男子は、全国・県・呉市すべて平均を上回っている。女子は、全国・県・呉市すべて平均を下回っている。
- ② 上体起こし  
男女とも、全国・県・呉市すべて平均を下回っている。
- ③ シヤトルラン  
男女とも、全国・県・呉市すべて平均を下回っている。



## 課題解決のための今後の取組及び目標値

- ①テスト項目( 50m走 )と目標値(男 7.7 女8.8 )  
取組内容  
各クラブ活動での筋力アップトレーニング  
筋力アップ重点期間 4・5月(生徒会によるキャンペーン)
- ②テスト項目( 上体起こし )と目標値(男 28 女 23 )  
取組内容  
保健体育の授業及び部活動において、準備運動として柔軟体操・ストレッチングを行う。  
各クラブ活動での筋力アップトレーニング  
筋力アップ重点期間 4・5月(生徒会によるキャンペーン)
- ③テスト項目( シヤトルラン )と目標値(男 86 女 50 )  
取組内容  
保健体育の授業に、各学年とも長距離走を実施  
年間を通じて、早朝練習を実施し持久カトレーニングを重点的に取り組む。  
各駅伝大会に参加のための裏山の坂道トレーニングを行う。  
昼休憩のボール遊び。