

# 令和4年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 運動する楽しさを味わわせるとともに、運動の意義についても理解させ、体力の向上を図る。
- 新体力テストの県平均・全国平均以下の項目を17項目（昨年度）以下にする。

## 学校の状況

- \*市街地にある生徒数159人中規模校。
- \*JR通学、バス通学の生徒の割合は、JR通学、バス通学で全体の97%前後である。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- \*部活動の運動部や地域のスポーツに所属している割合は男子85%、女子75%である。全体で80%と以前より減少傾向である。
- \*週3日以上運動・スポーツを行っている生徒の割合は男子80%、女子70%である。1日の運動時間が1時間以上の生徒は70%である。
- \*朝食を毎日摂取している生徒が、全体の75%と非常に低い。
- \*3学年男子生徒が肥満傾向にある生徒が多い。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- \*県平均を下回っている項目(令和元年度の結果)  
令和3年度は、令和2年度のから男女合計24項目から18項目に減少。  
1年男子 → 握力, 上体起こし, ハンド以外  
2年男子 → 握力, 立ち幅, ハンド以外  
3年男子 → 握力のみ  
1年女子 → 握力, 上体起こし, 20シャトルラン, 50m 走  
2年女子 → 握力, 長座体前屈, 反復横跳び  
ハンド  
3年女子 → なし

# 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

- 2年生男子の上体起こし・長座体前屈・反復横跳び、2年生女子の握力・長座体前屈・反復横跳び・ハンドボール投げで全国平均及び県平均を下回っている。
- 学校全体の課題としては、長座体前屈・反復横跳びが全国平均及び県平均を下回っている。  
→学校全体で柔軟性と敏捷性を向上させる必要がある。
- 「食育」の取組において、「さわやかカード」の調査を実施した結果、朝食を毎日摂取している生徒は78%である。今後も継続的に指導し、生徒の朝食摂取率が90%以上になるように呼びかけていきたい。

## 取組事項

- ①「いざ!!スタジアムへ」の活用。「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」へ積極的に参加し、呉市内での自分達の位置を知ることで体力向上への意欲を高める。  
\*生徒に課題意識を持たせるために、全国・県・呉市の平均値を提示し、自分の体力について目標を立てる時間を設定する。→長期休業中を利用し、体力を向上・改善するための体力改善計画（Summer chareng等）を実施する。  
\*体育の授業の導入で、県平均を下回った項目を定期的に実施する。また、体づくり運動の単元でトレーニングの効果などの基礎知識を身に付け、サーキットトレーニングなどのメニューを実施する。  
\*スポーツテストの方法や陸上競技の世界記録、日本記録、中学生記録などを掲示し、生徒の興味・関心を持たせる。
- ②生徒会主催「クラスマッチ」の開催  
\*生徒会行事に位置付け、学期ごとに開催することで、生徒の運動への興味・関心を高め運動する楽しさを味わわせる。
- ③「食育」キャンペーン  
\*さわやかカードを利用し、生徒の食に関する自己コントロールを促し、よりよい食生活への実践能力を高める。
- ④生活習慣改善に向け、アウトメディアに挑戦し、ストレッチ等の運動時間確保につなげる。
- ⑤町内の体育的行事に積極的に参加  
\*町民運動会・マラソン大会等へ参加することにより、体を動かす機会を増やし自主的に体づくりを進める。

## 期待される効果

- \*体を動かすことが好きな生徒が増え、体力について興味・関心が向上する。
- \*効率よく体力を高める知識を学習することにより、自ら進んで体力を高めようとする生徒が増える。

# 推進組織

## 体制

- \*管理職を責任者とした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、校長、教頭、体力・運動能力向上コーディネータ、養護教諭、生徒会担当、各学年からそれぞれ1名ずつの7名。

# 令和4年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

**達成目標**

- 運動する楽しさを味わわせるとともに、運動の意義についても理解させ、体力の向上を図る。
- 新体力テストの県平均・全国平均以下の項目を17項目（昨年度）以下にする。

	～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>	体づくり運動	体づくり運動	陸上競技	食生活と健康 運動と健康	球技	体育理論	器械運動系 陸上競技 剣道	ダンス 球技	長距離走（シャトルラン）
	毎時間、始業前に全身を動かす運動を行い全体的に体力向上を図る。								
<b>【教科外】</b>		体育大会の取組		クラスマッチ				クラスマッチ	
	部活動における基礎体力づくり（通年）								
<b>【日常生活等】</b>			「食育」・「アウトメディアに挑戦」					「食育」・「アウトメディアに挑戦」	
		キャンペーン さわやかカードでチェックする 目標（レベル）を設定し、到達度をチェックする。						キャンペーン さわやかカードでチェックする 目標（レベル）を設定し、到達度をチェックする。	
<b>【家庭・地域との連携】</b>		町民運動会への参加						町内マラソン大会への参加	