

# 令和4年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

・体力・運動能力調査における県平均突破種目数の割合及び全国平均突破種目数の割合を75%以上にする。

## 学校の状況

- ・1校からの小学校児童が集まる小規模校。
- ・運動部が5つあり、全生徒の約6割が所属している。

## 生徒の運動・生活習慣の実態

- ・「STOP9 を実行しています」という質問に対して、69.6%の生徒が肯定的な自己評価をしている。
- ・令和3年度のアンケートにおいて、「運動は好きですか」の質問に対し、「好き・やや好き」と答えた生徒の割合は、男子100%、女子83%であった。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・令和3年度に実施した、新体力テストと令和元年度の県平均値を比較すると、2年生男子は5項目、女子は7項目すべてで上回っている。
- ・1日の運動・スポーツ実施時間が1時間以上2時間未満、2時間以上の生徒の割合は全体の46%であった。

## 実態把握

### 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

- ・令和2年度と令和3年度の体力・運動能力調査と比較した結果、長座体前屈と握力において結果が下がっている。このことから柔軟性と筋力に課題があると考えられる。
- ・運動を週3回以上行っている生徒の割合は全体の69.6%であった。体育の授業や部長会(部活動集会)において運動の必要性や手軽に行うことのできる運動を示していく必要がある。
- ・スマートフォンやタブレットにより、夜更かしをしている生徒も少なくない。生徒の自己評価で、「STOP9 を実行しています」の質問に対して、「あまりできていない」、「できていない」と回答している生徒の割合は全体の30.3%であった。アウトメデイアの取組(STOP9)を生徒だけでなく、保護者にも引き続き啓発する必要がある。
- ・体育委員会における体力づくりプロジェクトでは、楽しみながら体力の向上を図る取組を行い、一定の成果が得られた。柔軟性、筋力に関してはさらに強化して取り組む必要がある。

## 取組事項

- ①体育科での取組
  - ・課題とする体力を補強するため、体育の授業において補強運動を取り入れる。
  - ・運動に関心・意欲をもって取り組めるよう、準備運動や主運動の場面で意欲的に取り組ませる指導の工夫を行う。
  - ・生徒の主體的な活動を増やし、授業内で運動量を確保する。
  - ・体力・運動能力調査実施の際に運動のコツを確認させる。また、結果を校内掲示し、意欲を向上させる。
- ②生徒会の取組(体育委員会を中心に)
  - ・体育委員会を主とした体力づくりを実施し、体力課題を補強するトレーニング活動を行う。
  - ・クラスマッチや駅伝大会を開催し、運動を通して生徒同士の親交を深めるとともに、達成感を味わわせる。
  - ・体力づくりに関するプリントを作成し、配布する。
  - ・体育委員会を中心に、昼休みに運動するよう呼びかけを行う。
- ③部活動の活性化(部活動担当者を中心に)
  - ・計画的に部活動集会や部長会を実施し、部活動への参加や活動意欲の向上を図る。
  - ・校外での練習や試合を積極的に実施し、より高い目標に向けて取り組ませる。
  - ・朝練習と放課後練習を積極的に実施し、終始の時間を守らせることで活動時間を確保する。
- ④元気調べの活用(養護教諭を中心に)
  - ・体温計測・今日の気分・朝食の摂取状況・就寝時間等を週に1度把握する。
  - ・集計内容を担任や部活動顧問へフィードバックし、個別指導または全体への指導に活用する。
- ⑤家庭への働きかけ・協力依頼(担任・部活動顧問を中心に)
  - ・PTA総会・懇談会・部活動懇談会を通して、健康・運動面の相談・協力を呼びかける。
  - ・学校だより・保健だより・PTA広報誌・部活動通信等を通して、生徒の活動を周知する。

## 期待される効果

- ・運動への関心・意欲が高まり、主體的に運動する態度が身に付く。
- ・挑戦心や競争心が芽生え、ともに切磋琢磨する集団になる。
- ・自分の心身の状態に関心をもち、健康の保持増進のための実践力が育成される。
- ・体力・運動能力調査における結果が向上する。

## 体制

- ・校内研修において、現状と課題を共有し、保健体育科の授業、生徒会委員会、部活動改善の具体的な取組を推進する。
- ・調査等での課題を基に、保健体育科を中心に具体的な取組を検討し、取組の改善を図る。
- ・学校保健委員会において、取組の成果や課題を報告し、指導助言を受ける。

## 推進組織

# 令和4年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

江田島市立大柿中学校

## 達成目標

体力・運動能力調査における県平均突破種目数の割合及び全国平均突破種目数の割合を75%以上にする。



