

令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

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。

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4つあり、全生徒の約4割が所属している。

生徒の運動・生活習慣の実態

- ・男子は筋力、柔軟性、女子は筋力、巧緻性、敏捷性に課題が見られる。
- ・1日のテレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間に関する質問では、2時間から3時間以上の生徒が全体の42%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

- ・本校で令和4年度に実施した、体力・運動能力調査と比較すると、2年生男子では8種目中4種目、女子では1種目県平均値を上回っているが、男女ともにスピード、筋パワー、敏捷性に課題が残っている。
- ・令和4年度において運動を週3日以上行っている生徒の割合は全体で75%であった。昨年度と比較すると11ポイント増加している。

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4年度の体力・運動能力調査の全国平均と比較した結果、男女とも特に、50m走、立ち幅跳びにおいて下回っている。このことからスピード、瞬発力（筋パワー）において課題があると考えられる。

学校平均		
	2年男子	2年女子
握力	31.45	30.60
上体起こし	28.09	21.00
長座体前屈	43.27	60.40
反復横跳び	53.55	46.80
持久走	407.18	278.75
50m走	7.95	8.80
立ち幅跳び	191.27	167.20
ボール投げ	22.82	10.60

※県平均値かつ全国平均値未満

- ・スポーツ実施状況で「月1〜3日」または「しない」と答えた生徒の割合が全体で13.9%であり、運動を行う習慣が身に付いていない生徒が多く見受けられる。体育の授業や部長会（部活動集会）において手軽な運動や具体的な運動の方法を示していく必要がある。
- ・テレビ（テレビゲームを含む）を2時間以上視聴する生徒の割合は全体で42%であり、夜更かしをしている生徒も少なくない。アウトメディアの取組（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。

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。
 - ・生徒の主体的な活動を増やし、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。
 - ・体力づくりに関したプリントを作成し、配布する。
 - ・体育委員会を中心に、昼休み体育館やグラウンドで活動するように呼びかけを行う。
- 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元気調への活用（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、主体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

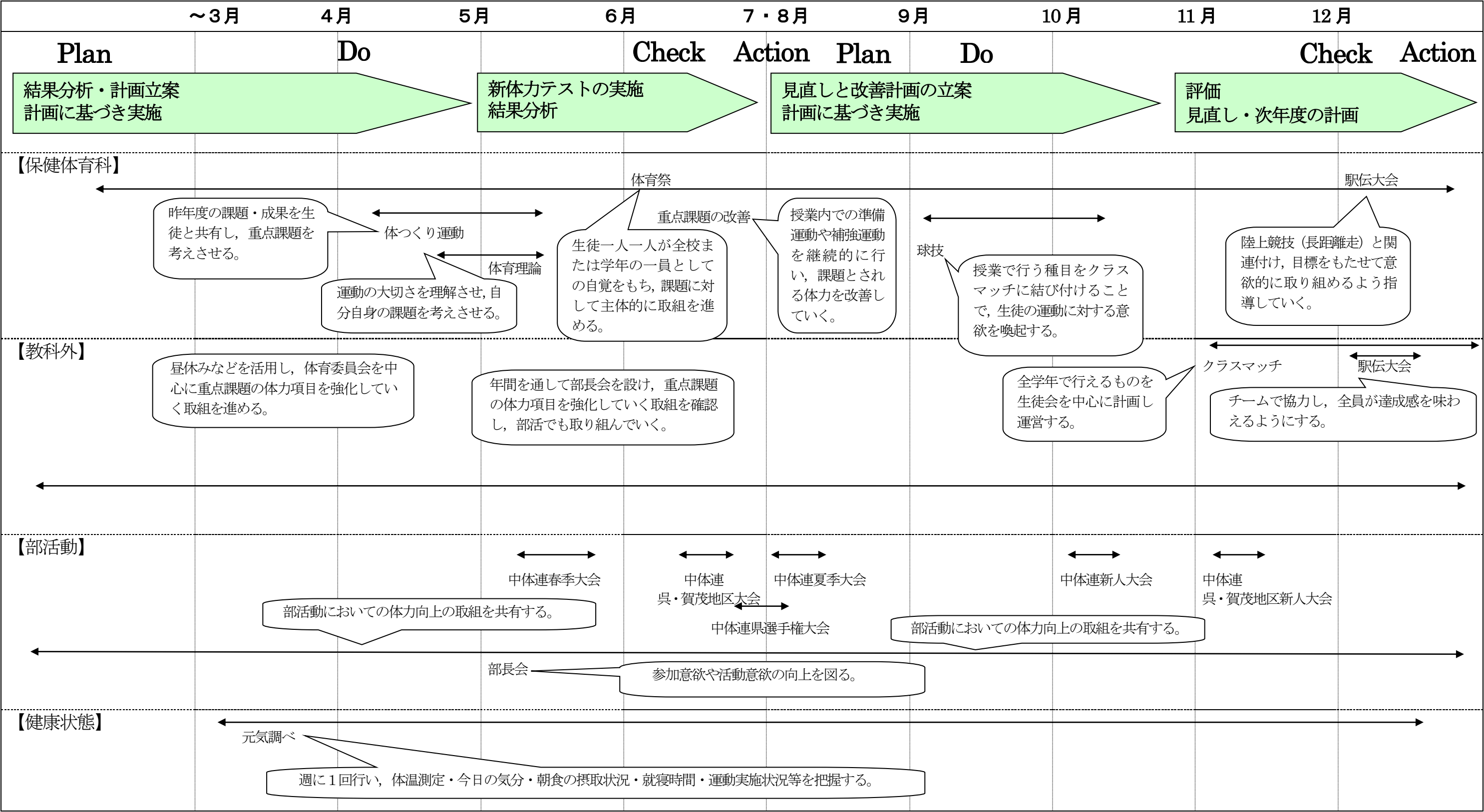
- ・校内研修において、現状と課題を共有し、保健体育科の授業、生徒会委員会、部活動改善の具体的な取組を推進する。
- ・体力・運動能力調査実施時の組織的な指導体制を整える。
- ・調査等での課題を基に、生徒指導部を中心に具体的な取組を検討し、取組の改善を図る。
- ・学校保健委員会において、取組の成果や課題を報告し、指導助言を受ける。

推進組織

令和5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。
------	---



学校平均		
	2 年男子	2 年女子
握力	31.45	30.60
上体起こし	28.09	21.00
長座体前屈	43.27	60.40
反復横跳び	53.55	46.80
持久走	407.18	278.75
50m走	7.95	8.80
立ち幅跳び	191.27	167.20
ボール投げ	22.82	10.60
 ※県平均値かつ全国平均値未満		