

令和6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調査結果で県平均及び全国平均突破種目数を6種目以上に
する。
- ・女子の「運動・スポーツの実施状況」が週3日以上の割合を40%以上にする。

実態把握

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、朝と放課後の練習に取り組んでいる。

生徒の運動・生活習慣の実態

- ・男女の運動習慣の差が大きい。
「運動部や地域スポーツへ所属している」生徒の割合は男子73%、女子33%
「運動・スポーツの実施状況」が週3日以上の割合は男子73%、女子19%
- ・1日のテレビの視聴時間が3時間以上の割合が42%と高い。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

学校平均値		
	男子	女子
握力 (kg)	27.05	22.43
上体起こし (回)	25.74	23.57
長座体前屈 (cm)	46.53	51.14
反復横とび (点)	51.72	48.57
持久走 (秒)	360.13	265.5
50m走 (秒)	7.64	8.67
立ち幅とび (cm)	197.83	163.43
ハンドボール投げ (m)	23.42	11.57
体力合計点	45.69	52
		県平均・全国平均以下

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

- ・運動部加入状況や運動習慣の実態から女子の運動時間を確保し、運動に親しませる取り組みが必要である
- ・体力・運動能力については、概ね県平均を上回っているが、男女ともに8種目中3種目が下回っている。「握力」「立ち幅とび」の数値が男女ともに低く、筋力、瞬発力(筋パワー)を高めることが課題である。
- ・テレビの視聴時間が長い生徒が多いため、スマホ等の視聴時間にも課題があることが推察される。夜更かしにつながり、睡眠の質や生活リズムの乱れに影響するため、アウトメディアの取組や保健指導が必要である。

取組事項

- ①体育科での取組
 - ・体育の「体づくり運動」の授業で、課題の体力を補強するメニューを取り入れる。
 - ・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・運動能力調査の結果を江田島市内の中学校で競い、表彰することで意欲を高めさせる。
- ②生徒会の取組(体育委員会を中心に)
 - ・レクリエーション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、運動機会を確保する。
 - ・保健体育委員会を中心に、昼休みに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)
 - ・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、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

- ・現状と課題を共有し、保健体育科の授業、生徒会保健体育委員会、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、保健体育科教員や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

学校平均値		
	男子	女子
握力 (kg)	27.05	22.43
上体起こし (回)	25.74	23.57
長座体前屈 (cm)	46.53	51.14
反復横とび (点)	51.72	48.57
持久走 (秒)	360.13	265.50
50m走 (秒)	7.64	8.67
立ち幅とび (cm)	197.83	163.43
ハンドボール投げ (m)	23.42	11.57
体力合計点	45.69	52.00