

令和7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

- 運動やスポーツをすることが好きと答える生徒の割合を、男子は70%、女子は50%にする。
- 男女ともに体力・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。
- 男女ともに「握力の」結果が前回の学年平均値を上回るようにする。
- 男子の「上体起こし」、女子の「50m走」、「立ち幅跳び」を県平均値かつ全国平均値以上にする。

実態把握

学 校 の 状 況

- ・全校生徒70名程度の小規模校。
- ・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。また男女それぞれで二極化傾向も見られる。
- ・「運動・スポーツの実施状況」が週3日以上割合は男子73%、女子43%
- ・男子に比べ女子の運動部加入率が低く、体育の授業以外での運動実践が少ない。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・体力・運動能力については、男女の「握力」、男子の「上体起こし」、女子の「50m走」「立ち幅跳び」の数値が特に低い。
- ・運動習慣については、女子の週3日以上運動やスポーツをする割合が低い。
- ・1日のテレビの視聴時間が3時間以上の割合、1日のパソコンや携帯電話の利用時間が3時間以上の生徒の割合が男女ともに高い。

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

- ・生徒の運動・生活習慣の実態から、特に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。
- ・テレビの視聴時間が長い生徒が多いため、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。
- ・体力・運動能力については、男女の筋力、男子の筋持久力、女子のスピードと瞬発力（筋パワー）を高める必要がある。

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（保健体育委員会を中心に）

- ・レクリエーションを各学期に1度開催し、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（運動部活動顧問を中心に）

- ・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。
- ・集計内容を全教職員で共有し、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

令和7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

- ・男女ともに体力・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。
- ・「運動やスポーツをすることが好き」と答える生徒の割合を男子は70%、女子は50%にする。

～3月		4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
Plan		Do		Check	Action	Plan	Do	Check		Action
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		
【保健体育科】										
昨年度の課題・成果を生徒と共有し、重点課題を考えさせる。		体づくり運動		体育祭	重点課題の改善	授業内での補強運動を継続的に行い、課題である体力を補強していく。				
		運動の大切さを理解させ、自分自身の課題を考えさせる。		体育理論	生徒一人一人が全校または学年の一員としての自覚をもち、課題に対して主体的に取り組を進める。					
【教科外】										
昼休みなどを活用し、保健体育委員会を中心に重点課題の体力項目を強化していく取組を進める。					レクリエーション	レクリエーション		陸上競技（長距離走）と関連付け、チームで協力し、目標をもたせて意欲的に取り組ませる		駅伝大会
				保健体育委員会を中心に全学年で行えるものを計画し運営する。						
【部活動】										
校外での練習や試合を積極的に実施する。 定期的に部活動における体力向上の取組を共有する。				中体連春季大会	中体連呉・賀茂地区大会	中体連夏季大会 中体連県選手権大会	中体連新人大会		中体連呉・賀茂地区新人大会	
【健康状態】										
元気調べ				結果の振り返り						結果の振り返り
				週に1回行い、体温測定・今日の気分・朝食の摂取状況・就寝時間・運動実施状況等を把握する。						

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
5 0 m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