

令和8年度体力づくり推進計画

<全体計画>

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65%、女子は50%にする。
- 体力・運動能力調査の結果において、県平均及び全国平均突破種目の数を男子は6種目、女子は5種目にする。
- 男女ともに「握力」と「ハンドボール投げ」の結果が全学年で前回の平均値を上回るようにする。

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、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(特に女子が少ない)。また男女それぞれで二極化傾向も見られる。
- ・1日のテレビの視聴時間及び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。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 男子
 - ・男子の「握力」、「ハンドボール投げ」の記録が低い。
- 女子
 - ・「握力」、「持久走」、「50m走」、「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」の記録が低い。特に、「握力」、「持久走」、「ハンドボール投げ」の記録が低い。
- 全体
 - ・「握力」、「ハンドボール投げ」の記録が低い。

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

【生徒の実態】

- ・体育の授業以外の時間でも女子の運動機会を確保する必要がある。
- ・運動習慣やメディア使用時間について、校内での取組に加え、家庭への呼びかけも必要である。

【体力・運動能力調査の課題】

- ・全体的に「握力」、「ハンドボール投げ」の記録が低いため、特に取組が必要である。
- ・女子において運動やスポーツをすることが「やや嫌い・嫌い」と答える生徒の割合が33.33%であり、男子よりも23.57%多い。また、男子において、運動やスポーツをすることが「好き・やや好き」と答える生徒の割合は9割を超えているが、「好き」と答える生徒の割合は56.10%（前年比7.31%↓）であり、さらに値を上昇させたい。

取組事項

- ①保健体育科での取組
 - ・体育の全ての領域の授業で、楽しみながら体力面の課題を補強するメニューを取り入れる。特に、陸上競技の長距離走では、練習方法を自ら選択させたり、器械運動では、恐怖感をなくして取り組めるようにさせたりする多様な場を設定する。
 - ・体育の「体づくり運動」の授業において、楽しみながら体力面の課題を補強するメニューを取り入れる。
 - ・校内に体力測定で使用する器具を設置し、記録を測定させる。また、記録のランキングを掲示し、意欲を向上させる。
- 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。
 - ・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

- ・課題であった項目を中心に体力・運動能力調査における結果が向上する。
- ・運動への関心・意欲が高まり、主体的に運動する態度や習慣が身に付く。
- ・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持ち、健康の保持増進のための実践力が育成される。

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8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

- 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65%、女子は50%にする。
- 体力・運動能力調査の結果において、県平均及び全国平均突破種目の数を男子は6種目、女子は5種目にする。
- 男女ともに「握力」と「ハンドボール投げ」の結果が全学年で前回の平均値を上回るようにする。

	～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】	<p>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。</p> <p>体づくり運動</p> <p>運動の大切さを理解させ、自分自身の課題を考えさせる。</p> <p>体育理論</p>		<p>体育祭</p> <p>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。</p>		<p>重点課題の改善</p> <p>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。</p>											
【教科外】	<p>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。</p>		<p>レクリエーション</p> <p>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。</p>		<p>レクリエーション</p> <p>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。</p>						<p>駅伝大会</p> <p>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</p>					
【部活動】	<p>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。</p>		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】	<p>元気調べ</p> <p>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。</p>						結果の振り返り								結果の振り返り	