

平成28年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

○新体力テストで、全国平均かつ県平均を上回る種目数を全学年4種目以上にする。

学校の状況

- ・県東部に位置し、学級数13クラス、生徒数460名の中規模校。
- ・グラウンドは東西100m南北60mの長方形である。
- ・体育館はバスケットコートが2面確保でき、運動をするには十分な広さである。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動部又は地域スポーツへの所属状況は、男子92%、女子55%であり、女子の所属の割合が低い。
- ・1日の運動・スポーツ実施時間が「30分未満」と回答した生徒の割合は、男子6%、女子31%である。
- ・朝食を毎日摂取している生徒は、全体の89%である。

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 「ボール投げ」は第2、3学年において県平均値かつ全国平均値より低い。また、「上体起こし」「長座体前屈」「50m走」は全学年において県平均値かつ全国平均値より低い。
- 女子 「50m走」は第1、3学年において県平均値かつ全国平均値より低い。また、「上体起こし」は、全ての学年において県平均値かつ全国平均値より低く、その差も大きい。

実態把握

児童生徒の実態や体力・運動能力調査等から明らかになった課題

- ・運動部の生徒はほぼ毎日運動をする機会があるが、文化部の生徒は運動に触れることが少なく運動量に個人差がある。運動部、文化部問わず体を動かす機会を設ける必要がある。
- ・体力における要素を向上させていくために体育の授業に補強運動等を計画的かつ積極的に取り入れていく必要がある。
- ・「食事」「睡眠」「運動」といったバランスのとれた生活の重要性を家庭へ働きかけ、生活習慣の見直しをしていく必要がある。

取組事項

- ① 保健体育科での取組
 - ・新体力テストの結果について個別カードを配布し、生徒自身に年度ごとの伸長度を知らせることで自己の課題を確認させる。
 - ・定期的に体力テストを行い、現段階の体力について把握することで体力向上の必要性について関心を高める。
- ② 部活動での取り組み
 - ・定期的に部長会や部活動強化週間を設けることで、生徒が主体的に部活動に取り組み、運動部全体の活性化をめざす。
 - ・運動部、文化部問わず体を動かす機会を設け、自主的に体を動かす意識付けを目指す。
 - ・部活動対抗駅伝大会を実施し、体力向上を図る。
- ③ 生活習慣の周知
 - ・学校・家庭で生徒の生活習慣について見直し、バランスの良い食事や睡眠等から体力向上を図る。
 - ・生活リズム向上キャンペーンを行い、生活習慣の維持・向上を図る。

期待される効果

- ・体を動かすことに関心をもち、自主的に運動する生徒が増える。
- ・新体力テスト種目全体の記録向上が期待できる。
- ・体を動かす時間の増加により、食生活の改善、睡眠時間の確保から生活習慣の見直しにつながる。
- ・部活動の活性化により、運動部へ入部する生徒が増える。

体制

- ・教頭を総括とした「体力向上推進委員会」を構成する。メンバーは、教頭、体力推進員、保健体育科教諭、部活動担当者、主幹、各学年担当者の計8名で構成。
- ・原則、学期1回の定例会議を開催。

推進組織

達成目標

○新体力テストで、全国平均かつ県平均を上回る種目数を全学年4種目以上にする。

