

平成29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15クラス、生徒数399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95%、女子59%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8%、女子23%である。
- ・朝食を毎日摂取している生徒は、全体の87%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

- 男子第2学年は、「握力」「持久走」以外の項目において県平均値かつ全国平均値より低い。
- 「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「長座体前屈」は全学年において県平均値かつ全国平均値より低い。さらにその差が大きい。

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（持久力・瞬発力・柔軟性）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。
- ・継続的に強化を行っている筋力については、成果が出ているので、継続する。
- ・「食事」「睡眠」「運動」に着目し、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。

推進組織

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。

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。

～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				
【体育科・保健体育科】		球技		体づくり運動	器械運動	球技	水泳	球技	武道	陸上競技	ダンス
		毎時間、準備運動の中に、腹筋・腕立て・背筋等の補強運動を取り入れ、体力の向上に取り組む。		準備運動で、柔軟性を高める運動を中心に継続的に行い、体力の向上に取り組む。				補強運動を積極的に授業に取り入れる		体力づくりカードを活用し、自主的に体力づくりに取り組む。	
【教科外】		新入生に運動部への入部を積極的に進める。		部活動紹介 新入生部活動体験	体育大会 福山地区春季総体 体育大会の種目を通して、基礎体力の向上を図る。	市中体連夏季総体 中国中学選手権大会 全国中学選手権大会	県総体 部活動部長会	市中体連秋季総体 福山市駅伝	中国中学駅伝		
		部活動対抗駅伝大会		部活動強化週間		部活動強化週間	体力向上一斉活動日	部活動強化週間	生徒・教員が一体となり部活動強化により一層力をいれる。		
【日常生活等】				生活アンケート実施 生徒自身の生活習慣に関するアンケートを実施する。				生活リズム向上 キャンペーン	アンケートを基に生活習慣の改善を行う。		
【家庭・地域との連携】				新体力テストの結果を家庭へ通知		夏期休業中の体育の課題		生徒の生活習慣の実態を家庭へ通知		PTAと連携し、栄養バランスのとれた献立や食生活の広報活動	