

平成31年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 学校での様々な運動経験を通して、運動の楽しさや心地よさとその効果を実感するとともに、生涯にわたっての健康な身体づくりのために、生活の中に積極的に運動を取り入れようとする子どもを増やす。
- 新体力テストの課題とする項目の目標値を達成する。
(持久走…各学年男子20秒、女子10秒短縮)、(長座体前屈…各学年2cm UP)
(50m走…各学年 男子0.3秒、女子0.2秒短縮) —

学校の状況

- ・地域に1小学校1中学校の中規模校で比較的近い距離にあるため、合同運動会や、授業等での交流が盛んである。
- ・生徒数の減少により、運動部の数が限られている状況がある。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・体力が必要だと考えている生徒は全体の9割以上だが、体力に自信のある生徒は2割である。
- ・運動部に所属している生徒は、ほぼ毎日運動し体力も伸びているが、所属していない生徒は、体育の授業以外では運動の機会がほとんどなく、差が顕著である。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・中学校区の課題種目である長座体前屈では1学年は県平均を上回っているが、2学年は男女共に県平均を下回っている。特に、男女とも、運動部に所属していない生徒が低い傾向がある。
- ・昨年の課題種目である50m走、ハンドボール投げ、持久走について、50m、ハンドボール投げは、1学年男子を除いて、県平均を下回っている。
- ・持久走については、全学年において県平均を下回っている。
- ・体育の授業や各部の体力トレーニングの取組により、昨年度末、2回目の計測を行い、全学年において記録は年度初めより、向上してきている。課題種目の記録は向上している。

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

- ・小学校の時から運動経験の差が、中学校での体力・運動能力結果に大きく影響していると考えられる。昨年、小学校と連携して作成した、9年間の新体力テストやなわとび検定の結果を記入するカードを有効活用していきたい。
- ・運動部に所属している生徒とそうでない生徒の差が学年が上がるにつれ大きくなっている。男女とも、運動部に所属していない生徒の運動量が極端に少ないことが課題である。昼休憩時の外遊びや、家庭での運動する機会を増やすための働きかけをする必要がある。
- ・運動部の生徒においては、一部の体力項目については優れているが、総合的な体力・運動能力の値は低いという生徒が多い。昨年冬場には、各部でも体力トレーニングに取り組み、一定の成果はあったと思われるが、今年度は新体力テストの結果から、各自の体力課題を意識させ、年間を通して取り組んでいきたい。

取組事項

- ① 保健体育科での取組
 - ・年間を通して、単元内容に関連した体力トレーニングを授業の始めに10分間取り入れる。
 - ・陸上競技の単元では、瞬発力を高めるトレーニングを取り入れる。
 - ・長距離走の単元では、上位記録の生徒を掲示して意欲づけを図る。
 - ・年度初めと、年度終わりに2回新体力テストを実施する。
- ② 部活動と行事での取組
 - ・部長会で各部毎の体力結果集計を提示し、年間を通してのトレーニングを呼びかける。
 - ・町内マラソン大会への参加を呼びかける。
- ③ 運動する機会を増やす取組
 - ・昼休憩時のボールや用具の貸し出しを充実させるとともに、活動できる機会を工夫したり増やしたりする。また、クラス対抗の取り組みなどをする。
 - ・1, 2学期と長期休業中の計5回「私の体力づくり」プリントを課題にして取り組ませる。
- ④ 小中が連携して体力アップの取組を行う。
 - ・合同運動会や小学校の記録会の練習を中学生が指導する。
 - ・9年間の体力・運動能力カードやなわとび検定カードの活用、また、中学校保健体育科教師による小学校への乗り入れ授業や、小学校でのトレーニングメニューを提案する。

期待される効果

- ・昼休憩に外遊びをする生徒が増え、運動部以外の生徒の運動をする機会が増える。
- ・小学生の中学校の部活動に対する意識が高まり、小学校のうちから運動をする習慣が身に付く。
- ・課題種目である、持久走と長座体前屈の記録の向上が期待できる。

推進組織

体制

- ・体力向上コーディネーターを中心とした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは管理職1名、保健体育科教諭、保健主事、運動部顧問代表2名の計5名とする。
- ・原則、学期に1回の定例会議を開催する。

平成31年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

呉市立仁方中学校

達成目標

- 学校での様々な運動経験を通して、運動の楽しさや心地よさとその効果を実感するとともに生涯にわたっての健康な身体づくりのために、生活の中に積極的に運動を取り入れようとする子どもを増やす。
- 新体力テストの課題とする項目の目標値を達成する。(持久走…各学年男子13秒、女子5秒短縮)、(長座体前屈 男女共に5cm)、(50m走…各学年 男子0.3秒、女子0.2秒短縮)

	～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】 ① 授業始め10分間の 体力トレーニング 長距離走の記録掲示 2回目の新体力テストの実施		体力づくり運動・ダンス	陸上競技	新体力テスト	球技		器械体操	体力づくり運動	陸上競技
2回目の 新体力テストの実施			瞬発力を高めるトレーニング 短距離走タイム測定				柔軟性を高めるトレーニング	持久力を高めるトレーニング	長距離走記録掲示
【教科外】 ②各部毎の体力結果集計の提示と年間を通してのトレーニング実施		放課後トラックを使って練習する	合同運動会		各部のトレーニングメニューの検討 体力向上推進チームで課題種目を強化する内容を検討する		各部活でトレーニングメニューを実施		町内マラソン大会
【日常生活等】 ③昼休憩時の外遊び 「私の体力づくり」プリント		春休み体力づくりプリント	1学期の体力づくりプリント	昼休憩時の外遊び推奨 ・新体力テストの種目を練習する	夏休みの体力づくりプリント		2学期の体力づくりプリント	昼休憩時の外遊び推奨 各学年体育館を使用できるようにする	冬休み体力づくりプリント
【家庭・地域との連携】 ④小中連携して体力アップ	部活動見学会	体力向上推進チームでカードの活用法について検討する	合同運動会 小学生を指導する				中学生が小学生を指導する。 乗り入れ授業の実施	小学校陸上競技会 なわとび	

