

# 令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 体力テストの結果を活用し、自ら体力を向上させようとする意識を持つことができる。
- 部活動に主体的に参加し、充実感を得ることができる。

### 学校の状況

- ・島嶼部にある小規模校。
- ・全校生徒が32名で、集団競技を行うのが難しい。
- ・少人数のため競争心が弱い。

### 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・生徒全員が運動部に所属している。
- ・体力に自信が「ある・ふつう」と答えた生徒は約58%で、半数は自信があるという意識である。
- ・体力は必要だと思う生徒は95%と、必要性に対する認識は高い。

### 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・中学校区の課題種目である長座体前屈では、県平均と比較して2年生男子は10.99cm、3年生男子は16.47cm下回った。
- ・本校の課題種目である上体起こしは全学年が、県平均を下回った。特に3年生男子は6.74回、2年生女子は3.17回と大きく下回った。

## 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

- ・運動の必要性を感じている生徒は多く、運動をするきっかけと継続する意欲を身に付けさせる必要がある。体育の授業や部活動、学校生活の内容を充実させ、体を動かす楽しさを伝える必要がある。
- ・家庭や地域での体力づくりを推進していくために、長期休暇中にトレーニングの課題を出すなど継続的に取り組むための工夫が必要である。
- ・バス通学や部活時間の減少により、運動量が低下している。
- ・養護教諭と連携し、保健だよりなどで生活習慣の改善に向けた情報提供を継続的に行う必要がある。

### 取組事項

- ① 体育科・保健体育科
  - ・授業で筋力と柔軟性を高める運動を単元に合わせて取り入れる。
  - ・授業の導入で補強運動として筋力と柔軟性向上に効果的な運動を取り入れる。
  - ・学習カード等を活用して自分の筋力と柔軟性を把握させ、目標に対する意識を持たせる。
- ② 教科外
  - ・大会等に向けて、運動部と連携し目標の設定や結果の表彰や掲示に取り組む。
  - ・目標を部ごと、一人一人に立てさせ、大会に向けての意欲を常に持たせるようにする。
  - ・部活動で練習メニューや体力向上メニューを生徒に調べさせ、計画を立てさせる。
  - ・指導力の向上のためにいろいろな練習方法を共有していく。
  - ・生徒会企画の球技大会を実施する。
- ③ 日常生活等
  - ・昼休憩のグラウンドと体育館での遊びとそのルールを工夫し、意欲と実践の場を設定する。
- ④ 家庭・地域との連携
  - ・生徒指導部と連携して、就寝時刻・起床時間・学習時間・体調等を把握し課題のある生徒に取り組んでいく。

### 期待される効果

- ・部活動について一人一人の意欲が高まり、練習が充実することを通して体力の向上と運動の習慣化につながる。
- ・自身の体力に興味関心を持てるようになり、運動の機会が増える。
- ・生涯にわたって運動に親しむことができる資質を養うことができる。
- ・課題種目の長座体前屈、上体起こしの記録の向上が期待できる。

### 体制

- ・校長を責任者とした「体力づくり推進委員会」を構成する。メンバーは、校長、教頭、保健体育科、保健主事、体力運動能力向上コーディネーター、生徒指導主事で構成。
- ・原則、学期に1回の定例会議を開催。

## 推進組織

# 令和5年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

校番(24) 呉市立豊浜中学校

## 達成目標

- ・体力テストの結果を活用し、自ら体力を向上させようとする意識を持つことができる。
- ・部活動に主体的に参加し、充実感を得ることができる。

～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>	<b>Action</b>	<b>Plan</b>	<b>Do</b>	<b>Check</b> <b>Action</b>		
結果分析・計画立案	計画に基づき実施		体力・運動能力調査の実施 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			
<b>【①体育科・保健体育科】</b> ・球技を通して運動の楽しさを体験させる。 ・目的意識を持たせて補強運動に取り組む。	球技	ダンス 体づくり運動	陸上競技	球技		器械運動	武道	球技 陸上競技	体づくり運動 長距離走
		毎時間、授業開始前にランニングの実施を行い、授業では全身を動かすサーキットトレーニングやコーディネーショントレーニングを取り入れ、「筋肉の動きをイメージできる」ようにさせる。		今年度の本中学校区の課題を「柔軟性」、本中学校の課題を「上体起こし」とする。授業の中で、全身をバランス良く動かすことや、柔軟性を向上させるための運動に取り組む。					
<b>【②教科外】</b>		身体測定 新入生歓迎会 呉市民大会	小中合同運動会 体力づくり推進委員会	呉市総合体育大会	呉市選手権大会	体力づくり推進委員会	呉市新人大会 呉市中学校駅伝	球技大会	体力づくり推進委員会
<b>【③日常生活等】</b> ・昼休憩で外遊びや体育館での運動を推進する。 ・各部ごとに練習メニューや体力向上メニューの計画を考える。また、大会に向けて目標を設定する。				体力づくり月間(体育館)	部活動で、体力向上に向けて、様々な取組を調べ、考える。そして、自主的に活動できるようにさせる。	体力づくり月間(体育館)		体力づくりに取り組むため、昼休憩を利用し、体を動かすよう積極的に促す。	
				部活動での体力づくり取組					
<b>【④家庭・地域との連携】</b> ・就寝・起床・学習の時間をチェックする。 ・養護教諭と連携して家庭への啓発に取り組む。		毎日の朝の会で生徒本人が記入し、気になる項目があれば、本人との確認や家庭連携を行う。		就寝時間・起床時間・学習時間・朝食の有無・体調・家族の感染症の状態の確認				長期休暇中の家庭でのトレーニングの実施	
				長期休暇中の家庭でのトレーニングの実施				長期休暇中の家庭でのトレーニングの実施	