

令和 8 年度体力づくり推進計画

校番(15) 呉市立吉浦中学校

令和 8 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における目標値
〈小学 5 年（中学 2 年）〉

体力合計点					
男子	49.22	点	女子	60.39	点
呉市の重点種目 【 50m走 】		中学校区の重点種目 【 立ち幅とび 】		自校の重点種目 【 ハンドボール投げ 】	
男子	7.49 秒	男子	208.56 cm	男子	23.79 m
女子	8.51 秒	女子	190.50 cm	女子	14.17 m
運動やスポーツをすることが好きな児童生徒の割合		朝食を毎日食べる児童生徒の割合		1週間の総運動時間が60分以上の児童生徒の割合	
男子	90.0 %	男子	89.0 %	男子	95.0 %
女子	73.0 %	女子	78.0 %	女子	83.0 %

取組事項

①教科（体育科・保健体育科等）

膝を高く上げるスプリントの技術を高める膝上げやアンクルホップジャンプのような補強運動を行う。「運動やスポーツをすることが好きな児童生徒」の割合が、特に女子で低い傾向にある。各単元で楽しみながら技能アップに繋がるような、ステップアップメニューを取り入れる。

②教科外（特別活動・部活動等）

体育大会の取組、生徒会主催のクラスマッチを利用し、普段からボール運動を実践するよう促す。部活動や学活（クラスマッチの練習）などで「投げる動作」を多く取り入れる。ボールを投げる時の体重移動やボールを離すタイミングをつかめるように、教え合う時間を設ける。

③日常生活（休憩時間・場の確保等）

自分の体力を分析、運動計画等を作成し、長期休業中に継続的に実施していく。共通実施種目に、ジャンプスクワットを位置付ける。また、スポーツ観戦レポートを実施し、運動やスポーツへの興味関心を高める。

④家庭・地域との連携

「食育」の取組において、試験期間中に「さわやかカード」を実施しているが、試験期間中の朝食摂取率を高める。保体委員会を中心に運動啓発や朝食摂取の呼びかけや朝食の重要性を示したスライドを配布する。三者懇談等で協力を要請する。
地域の体育的行事への積極的な参加を促す。

校内体制

推進組織

管理職を責任者とした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、校長、教頭、体力・運動能力コーディネータ、養護教諭、生徒会担当教諭の6名程度。必要によって、各学年から1名ずつ。