1 生徒の体力・運動能力等の現状

本校生徒の良さは、体幹部の強さである。小中一貫教育で取り組んでいる「リズムなわとび運動」の効果が新体力テストの結果に反映されていることである。なわとびは主に体幹部の筋力の向上に資するものであり、体幹に力が入る事によって、力の土台が安定し、しっかりとイメージ通りに手足を動かすことができる。このことについては、R4年度調査の50m走の平均値が男女ともに全道平均を上回っていることから明らかになっている。今後も体幹部の筋力向上を継続し、運動の支えとなる各種体力の向上に資するとともに、「運動が好き」という生徒を育てていく。

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

学習指導要領保健体育科の目標である「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成」を考慮した授業づくりを意識する。具体的には、小樽市平均にも劣っている「全身持久力」「瞬発力」「巧緻性」「柔軟性」の向上に資する準備運動の実施であり、本校の特長である体幹部の強さを発展させる。この準備運動に、運動理論と効果を根拠に「時間」と「種類」を適切に設定し、『運動を主体的に実践する』意欲を高めていく。そうすることで、記録を伸ばすという前向きな気持ちが育ち、「運動が好き」という生徒が増えると考ええる。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・新体力テストで合計点の平均を2P以上あげる。
2年	・年間を通して、「立幅」「長座」で小樽市平均を超える。
3年	・年間を通して、「立幅」「長座」で小樽市平均を超える。

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1年	・生徒アンケートの「運動が好きか」の項目において「はい」と答える割合を2P伸ばす（昨年度比）
2年	・生徒アンケートの「曜日ごとの運動時間」の割合を小樽市平均を超える（昨年度比）
3年	・生徒アンケートの「曜日ごとの運動時間」の割合を小樽市平均を超える（昨年度比）

4 生徒の体力・運動能力等に応じた具体的な取組

(1) 保健体育授業内での取組

- ①準備運動としてランニングに加え、巧緻性・瞬発性トレーニングとペアストレッチを実施、年間を通じて取り入れる。
- ②3年間の成長を実感できるような年間・単元計画の作成と学習カードのポートフォリオ化。
- ③Google フォームを活用した全国体力調査と同様のアンケートを1・3年生でも実施し、総合的に現状を捉える。

(2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組

- ①体育館前に体力測定コーナーを設置し、意欲を喚起する。
- ②各学年のデータの分析表を体育館前に掲示し、課題意識を高める。

- ③保健体育科の掲示板を充実させ、その時期に授業で扱う単元の運動につながるトレーニングの方法を示唆する。

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①早寝・早起き・朝ごはんの推奨
- ②「運動と健康」「食育」に関する情報提供

1校1実践「リズムなわとび運動」

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
令和5年	○本校の課題克服を目指した準備運動の実施
4月	・体づくり運動（現段階の体力認識） ・陸上競技（全身持久力・瞬発力の改善） ・部活動編成
5月	○新体力テスト実施 ・部活動保護者説明会 ・保健体育科の掲示の充実 ・『体力セルフチェックコーナー』の開設・開始 ・中体連に向けての活動（部活動） ・日常の運動習慣定着へ向けての啓発
6月	○OR5 全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施 ・どさんこ元気アップチャレンジ ・体育理論での運動習慣改善（1・2学年）
7月	・教科アンケートの実施 ・体育的行事の充実
8月	・運動習慣の記録（長期休業中の課題） ○新体力テスト結果分析 ○体力向上改善プランの評価・改善
9月	・自己改善プランの作成（全学年実施） ・器械運動（巧緻性の改善） ・新チームでの活動（部活動） ・日常の運動習慣定着へ向けての啓発（掲示板）
10月	・PTAや地域と連携した活動
11月	・柔道集中授業（瞬発力の改善）
12月	・教科アンケートの実施 ・運動習慣の記録（長期休業中の課題）
令和6年	・どさんこ元気アップチャレンジ ・球技（投運動の改善） ・スキー（1・2年生）
1月	○保護者への調査結果の説明 ○令和6年度 新体力向上改善プランの作成
2月	・保健体育科年間計画の見直し
3月	・部活動の実施

6 評価方法

(1) 保健体育授業内での取組

- ①個人カードの点検評価
- ②新体力テスト結果、生徒質問紙分析結果

(2) 保健体育授業以外の年間を通じた日常的な取組

- ①体育授業での観察評価
- ②昼休みの運動の促進と観察

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①保護者会や学年レクによる運動実施の啓蒙啓発
- ②学校だよりやホームページでの発信