

1 生徒の体力・運動能力等の現状

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から

- ・ 体力・運動能力では、男女ともに握力、ハンドボール投げで全国平均を上回った。しかし、男女ともに20mシャトルランの数値が全国平均を大きく下回り、さらに女子の持久走も全国平均を大きく下回った。
- ・ 質問紙調査では、「運動が好き・やや好き」が男子96.9%、女子83.3%、「運動は大切」が男子90.7%、女子79.2%であった。男女ともに運動が好きで、大切であると考えている生徒が多い。
- ・ 生活習慣については、平日にスマホ等を使用する時間が4時間以上の生徒の割合や朝食を毎日食べない生徒の割合については、全国平均を大きく上回っている。

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

- ・ 持久力がついていない生徒が多いことから、運動に苦手感を持たせないようにしながら、筋持久力、全身持久力をどのように向上させていくかが課題である。
- ・ スクリーンタイムが長いことが、睡眠時間の不足や、朝食を食べられないことにも影響している可能性も考えられる。そのため、家庭と連携した、子どもの生活習慣の改善が課題である。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	年齢別体力・運動能力調査において、筋持久力、全身持久力に係る種目で全国平均と同等以上得点する。
2年	新体力テストにおいて、筋持久力、全身持久力に係る種目で全国平均と同等以上得点する。
3年	年齢別体力・運動能力調査において、筋持久力、全身持久力に係る種目で全国平均と同等以上得点する。

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1年	平日のスマホ等の使用時間4時間以上の生徒を30%未満にする。
2年	平日のスマホ等の使用時間4時間以上の生徒を30%未満にする。
3年	平日のスマホ等の使用時間4時間以上の生徒を30%未満にする。

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 毎時間における、筋持久力、全身持久力を高める補助運動の設定および、定期的な持久力の評価
 - ② ワークシート等を用いた目標の設定と振り返り
- (2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組
 - ① 健康安全・体育的行事の取組推進
 - ② 昼休みの体育館・グラウンド開放の推進
- (3) 保護者や地域と連携した取組
 - ① 地域人材と連携した、部活動の充実
 - ② 学校だより、保健だより等を通じた、生活習慣改善に係る保護者への啓発活動

1校1実践 生徒を主体とした、校内体育大会の実施

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R7年	
4月	・「体づくり運動」の充実 ・部活動の実施 新体力テストプレ実施 ・持久力評価①
5月	・体育の授業における「陸上競技」の実施
6月	・中体連大会
7月	○新体力テスト実施 ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施 ・体育大会 ・保護者・生徒アンケート、職員自己評価①の実施
8月	○新体力テスト結果分析 ○体力向上改善プランの中間評価・改善
9月	・保護者・生徒アンケート、職員自己評価①の分析結果の公表
10月	
11月	・持久力評価②
12月	・保護者・生徒アンケート、職員自己評価②の実施
R8年	
1月	・保護者・生徒アンケート、職員自己評価②の分析結果の公表
2月	○保護者への調査結果の説明 ○体力向上改善プランの評価・改善
3月	○新体力向上改善プランの作成

6 評価方法

- (1) 保健体育授業内での取り組み
 - ① 新体力テストおよび年齢別体力・運動能力調査の結果分析と課題の明確化
 - ② 定期的な持久力の評価
 - ③ 全国体力運動能力・運動習慣等調査、生徒の振り返り
- (2) 保健体育以外の年間を通じた取り組み
 - ① 取組状況の把握と事後の振り返り
 - ② 体育館・グラウンド開放の活用状況の把握
- (3) 保護者や地域と連携した取り組み
 - ① 取組状況の把握と事後の振り返り
 - ② 生活習慣に係る各種調査の結果分析