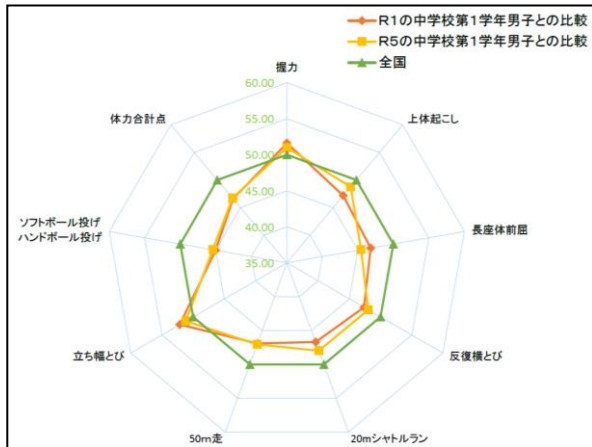


令和7年度 小樽市立朝里中学校 体力向上改善プラン

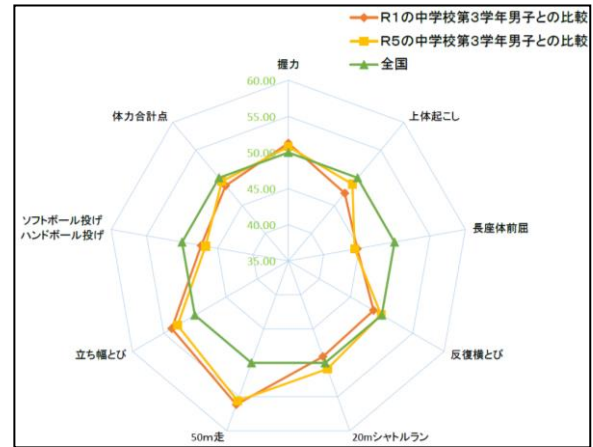
Ⅰ 生徒の体力・運動能力等の現状

①令和6年度版 新体力テスト分析ツール（道教委）より

【第1学年男子 体力合計点（平均）：32.6】



【第3学年男子 体力合計点（平均）：50.0】



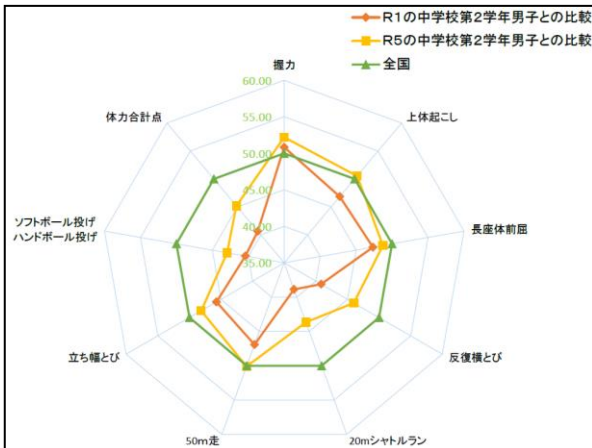
【第1学年女子 体力合計点（平均）：40.2】



【第3学年女子 体力合計点（平均）：43.9】



【第2学年男子 体力合計点（平均）：36.1（全国：41.2）】



【体力合計点の全道平均を50とした場合の経年変化（男子）】

入学年度	中学1年次	中学2年次	中学3年次
令和4年度		51.78	49.35
令和5年度	39.68	45.18	
令和6年度	46.72		

【体力合計点の全道平均を50とした場合の経年変化（女子）】

入学年度	中学1年次	中学2年次	中学3年次
令和4年度		43.21	42.45
令和5年度	41.47	49.78	
令和6年度	45.14		

【第2学年女子 体力合計点（平均）：47.0（全国：47.4）】



②令和6年12月実施 生徒アンケートより

質問項目	学年	肯定的意見の割合
保健体育の授業の内容はよくわかる。	第1学年	94.0%
	第2学年	93.9%
	第3学年	98.7%
体力や運動について自分の課題を克服するために努力している。	第1学年	96.4%
	第2学年	90.9%
	第3学年	96.2%
中学校を卒業した後も、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思う。	第1学年	92.8%
	第2学年	83.3%
	第3学年	96.2%

③令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

	男子（第2学年）			女子（第2学年）		
	本校	全国	差	本校	全国	差
①1週間の運動・スポーツ時間の合計（体育の授業以外）	582.0	752.7	-170.7	659.6	517.2	142.4
②保健体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがあります	80.0%	66.8%	13.2	95.0%	63.4%	31.6
③運動やスポーツをすることは好きですか	76.9%	90.6%	-13.7	87.5%	76.9%	10.6

※①：単位は分 ②③：肯定的な意見の回答の割合

新体力テストの結果分析から、体力合計点の平均点に関しては、第2学年の女子の数値が高いことがわかった。体力合計点の全道平均を50とした場合の経年変化を見ると、第2学年は男女ともに数値が向上、第3学年は若干数値が下がった。また、生徒アンケートから、全学年の生徒が保健体育の授業に前向きに取り組んでいることがわかった。第2学年を対象とした全国体力・運動能力、運動習慣等調査の生徒質問紙から、①男子の1週間の運動・スポーツ時間の合計（体育の授業以外）が全国と比べて短いこと、②男子は運動やスポーツをすることが好きではない生徒が全国よりも多いことがわかった。

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

- 体育・保健体育授業の改善・充実に向けた課題
新体力テスト分析ツールのグラフからわかるように、体力合計点を向上させるためには、全てのテスト項目での改善が必要であるため、保健体育の授業では生徒に様々な運動を経験させるとともに、授業の導入に取り組むウォーミングアップで、継続的に体力向上に向けた取組が必要である。
- 体育・保健体育授業以外の体力向上に向けた取組に係る課題
全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より、男子の1週間の運動・スポーツ時間の合計（体育の授業以外）が全国と比べて短いこと、②男子は運動やスポーツをすることが好きではない生徒が全国よりも多いことがわかったため、生徒が主体的に運動するための動機付けが必要である。
- 生活習慣や運動習慣の確立に向けた取組に係る課題
令和6年12月実施に実施した生徒アンケートより、中学校を卒業した後も、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思っている男女の割合は高い。将来の運動習慣の確立に向けて、生徒に運動の楽しさ等を伝える。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>：自校集計で確認

学年	目 標
1年	体力合計点の平均点を男子33点以上、女子35点以上とする。
2年	体力合計点の平均点を男子35点以上、女子42点以上とする。
3年	体力合計点の平均点を男子38点以上、女子49点以上とする。

<生活習慣・運動習慣>：年2回の生徒アンケートで確認

学年	目 標
1年	「中学校を卒業した後も、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」との質問に肯定的な回答をする生徒の割合を88%以上とする。
2年	「中学校を卒業した後も、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」との質問に肯定的な回答をする生徒の割合を93%以上とする。
3年	「中学校を卒業した後も、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」との質問に肯定的な回答をする生徒の割合を85%以上とする。

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授業の導入において取り組むウォーミングアップで、単元に応じた体力要素を向上させるトレーニングを、年間を通して実施する。

(2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組

- ①新体力テストの分析結果やトレーニング方法を紹介するポスターを掲示し、生徒が主体的に運動するための動機付けをする。

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①家庭でもできる運動を紹介し、日常的に運動に取り組む態度を育てる。

1校1実践：運動種目に応じたウォーミングアップの実施

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R7年 4月	年間を通じた、運動種目に応じたウォーミングアップの実施 ・体づくり運動 ・部活動編成 5月 6月 ・陸上競技（走跳投運動及び全身持久力の向上） ・球技：バレーボール（投運動、敏捷性、瞬発力の向上） ○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 7月 ・どさん子元気アップチャレンジ（9月末まで） ・生徒アンケートの実施 ・体育祭 ・夏休みの生活の計画（家庭でもできる運動の紹介）
8月	・球技：ソフトボール（投運動、瞬発力の向上） ○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 ・保健体育科の掲示の充実 10月 ・どさん子元気アップチャレンジの結果集約 ・1, 2年柔道（筋力、筋持久力、瞬発力の向上） ・3年器械運動（柔軟性及び巧緻性の向上） 11月 ・どさん子元気アップチャレンジ（1月末まで） ・1, 2年器械運動（柔軟性及び巧緻性の向上） ・3年球技：バスケットボール（投運動、全身持久力、敏捷性の向上） 12月 ・冬休みの生活の計画（家庭でもできる運動の紹介）
R8年 1月	・3年球技：サッカー（敏捷性、全身持久力、瞬発力、スピードの向上） ○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 2月 ・保健体育科の掲示の充実 ・どさん子元気アップチャレンジの結果集約 ・1, 2年球技：バスケットボール（投運動、全身持久力、敏捷性の向上） ・1, 2年スキー（筋力、巧緻性の向上） 3月 ・生徒アンケートの実施 ・3年球技：バドミントン・卓球（全身持久力、瞬発力、巧緻性の向上） ・1, 2年ダンス（柔軟性、巧緻性、全身持久力の向上） ○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組

- ①単元ごとに、ウォーミングアップ時に主体的に取り組むことができたかを評価する。

(2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組

- ①定期的に掲示内容を更新することができたかを評価する。

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①每学期実施する各学年の保護者会等で、家庭での生徒の運動の取組について保護者から聞き取り、評価する。