

令和7年度 小樽市立望洋台中学校 体力向上改善プラン

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、R6年度調査の50m走の結果を経年変化で見ると男女ともに向上している。加えて、授業規律が安定していることも本校の特性である。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、学級の良い雰囲気を生かし、「運動が好き」という生徒を育んでいく。

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。また、個々人の課題に合わせた「運動マイプラン」を作成させることにより、体育授業以外の運動時間の向上に資する。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。

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（前年度比）の男女別平均を2P以上あげる。
2年	・年間を通して、「立幅」「長座」でR6小樽市男女別平均を超える。
3年	・年間を通して、「立幅」「長座」で前年度校内男女別平均を超える。

＜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75%にする。（3学年においてさらに向上させる）
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（今年度全国体比）
3年	・生徒アンケートの「曜日ごとの運動時間」の割合を前年度校内男女別平均を超える（2年次全国体比）

4 生徒の体力・運動能力等に応じた具体的な取組

（1）保健体育授業内の取組

- ①準備運動として縄跳びに加え、体幹トレーニングとストレッチを実施、年間を通じて取り入れる。
- ②2時間体育と1時間体育を併用することで準備運動を行う回数を増やし、運動強度120～140拍／分の運動機会を増やす。

（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教職員も交え、「握力」の記録をランキング化。玄関ホールに掲示することで、大人も子どもも体力向上への意識づけを行う。

（3）保護者や地域と連携した取組

- ①体力テストの分析結果公表する（学校だより、HP、CS通信等）
- 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7年 4月	<ul style="list-style-type: none"> ○本校の課題克服を目指した準備運動の実施 ○毎時間120～140拍／分の運動を確保 ○運動マイプランの実施状況確認（学期につき1回）
5月	<ul style="list-style-type: none"> ・体つくり運動（現段階の体力認識） ・陸上競技（全身持久力・瞬発力の改善）
6月	<ul style="list-style-type: none"> ○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
7月	<ul style="list-style-type: none"> ○R6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） ・教科アンケートの実施 ・体育的行事の充実
8月	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣の記録（長期休業中の課題）
9月	<ul style="list-style-type: none"> ○新体力テスト結果分析 ○体力向上改善プランの評価・改善 ・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） ・PTAや地域と連携した活動 ・柔道集中授業（瞬発力の改善） ・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）
10月 11月 12月	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣の記録（長期休業中の課題） ○体力向上改善プランの評価・改善 ・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） ・PTAや地域と連携した活動 ・柔道集中授業（瞬発力の改善） ・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8年 1月 2月 3月	<ul style="list-style-type: none"> ・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）
	<ul style="list-style-type: none"> ○保護者への調査結果の説明 ○令和8年度 新体力向上改善プランの作成 ・保健体育科年間計画の見直し ・部活動の実施

6 評価方法

（1）保健体育授業内の取組

- 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