

令和8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

本校生徒の良さは基礎的な筋力や全身持久力の高さであり、小学6年次から中学1年次にかけての体力合計点の着実な向上に加え、男子の握力や立ち幅とびなど5項目に及ぶ筋力・瞬発力、女子の20mシャトルランなど3項目にわたる持久力・走力が全国平均を上回る確かな体力として結果に反映されるとともに、協働的な学習を通して運動を好きと答える生徒の割合が8割を超えるなど意欲面でも顕著な成果が見られる一方で、男女ともに長座体前屈や反復横とびが全国や北海道の平均を下回るなど柔軟性や敏捷性に課題が残るほか、一部男子生徒において市平均を下回る日常的な運動時間の不足が見られるのが現在の特性である。

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

学年進行に伴う体力合計点の着実な向上や一部項目における全国平均超えといった成果が確認できる一方で、2年生の男女ともに長座体前屈は経年比較で数値が上昇しているものの小樽市平均や全国・北海道平均には及んでおらず柔軟性の不足が顕著に表れている。また、反復横とびにおいても全国平均を下回るなど敏捷性に課題が見られるほか、女子においては立ち幅跳びが市平均に及ばないなど基礎体力面でのさらなる向上が求められる。さらに、一部男子生徒の日常的な運動時間が市平均を下回っていることから、運動時間の確保を含む運動習慣の定着が今後の課題となっている。

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（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、「反復横跳び」でR7小樽市男女別平均を超える。
3年	・年間を通して、「反復横跳び」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80%にする。（1学期→3学期比）
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（R8年度公表の全国体テ比）
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年次全国体テ比）

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準備運動で行っているリズム縄跳びに加え、リズムステップ、体幹トレーニング、およびストレッチを年間通じて実施する。
- 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生徒会企画と体力を連動させた昼休みの活用を促進する。
- 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収集した全学年の体力データを早期に分析し、個人票を作成するとともに、教職員間で情報を共有する。

(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8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 Tr. の実施状況確認（学期につき1回）
5月	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動（現段階の体力認識） ・保健分野の学習（体力に関する知識：1・2年） ・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 ・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） ・全国体テ質問紙調査実施（Googleフォーム：1・3年） ・体育的行事の充実
8月	<ul style="list-style-type: none"> ・マイ Tr. 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	<ul style="list-style-type: none"> ・体力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	<ul style="list-style-type: none"> ・PTAや地域と連携した活動
11月	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道集中授業（瞬発力の改善）
12月	<ul style="list-style-type: none"> ・マイ Tr. と自己改善プランの見直しを実施 ・マイ Tr. の記録（長期休業中の課題）
令和9年	
1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）
2月	<ul style="list-style-type: none"> ○保護者への調査結果の説明 ○令和9年度 新体力向上改善プランの作成
3月	<ul style="list-style-type: none"> ・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
- ③2回目の体力テスト結果を1回目と比較し、向上の程度を分析

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①②保護者会や学年レクによる運動実施の啓蒙啓発