

1 生徒の体力・運動能力等の現状

令和4年度の全国体力・運動能力、運動習慣等の調査における本校の結果では、男子は、「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」で、また女子では、「長座体前屈」「反復横跳び」で北海道平均を上回った。しかし、全国平均と比較すると、女子の「長座体前屈」以外、男女ともに、苦戦する結果となった。

また、昨年行った体力向上改善プランでは、新2学年は、20mシャトルランの記録が5%向上した女子が52% (11/21人)、男子が70% (21/30人)であった。新3学年は、5%向上した女子が39% (12/31人)、男子が27% (7/26人)であった。

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

現状として、体力調査の多くの項目で課題があることが結果として現れた。また、体力向上改善プランの結果から改善に向けて頑張る生徒が一定数いることも現れている。本校体育科の目標として、保健体育の授業を通して、生涯に渡って豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を目指している。

このことから本年は、指定した体力テストの項目の中から1つを選択し、体力向上に向けたウォームアップを実施することで運動能力の向上、また豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を目指したい。

3 学年ごとの目標 (数値目標)

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	学年の50%以上の生徒が、選択した体力項目の記録向上をする
2年	学年の50%以上の生徒が、選択した体力項目の記録向上をする
3年	学年の50%以上の生徒が、選択した体力項目の記録向上をする

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1年	・「平日スマートフォンやネットを4時間以上使用する割合を20%」以内にする。
2年	・「平日スマートフォンやネットを4時間以上使用する割合を20%」以内にする。
3年	・「平日スマートフォンやネットを4時間以上使用する割合を20%」以内にする。

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向上させたい項目を1つ決める。
 - ②ウォーミングアップに体力向上タイムを設ける。
- (2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組
- ①体力テストの記録上位者を体力向上コーナーに掲示
 - ②昼休みの安全な体育館開放、体力向上コーナーの維持
- (3) 保護者や地域と連携した取組
- ①スマートフォン等の使用時間の削減
⇒学校評価アンケートで使用時間を調査
 - ②早寝、早起き、朝ごはんの推奨・運動習慣の啓発
⇒学級だよりなどで啓発する。

1校1実践「体力向上に向けたウォーミングアップ」

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R5年	○本校の課題克服を目指した準備運動の実施
4月	・体力向上改善プランの作成 ・体づくり運動 (現段階の体力認識、3年生ヨガ) ・部活動編成
5月	・陸上競技 (全身持久力・瞬発力の改善) ○新体力テスト実施 ※向上したい項目の決定
6月	・部活動保護者説明会、保健体育科の掲示物の充実 ・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 ・小学校との合同体育授業 (第1回目)
7月	○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施 ・第1回教科アンケートの実施 ・校内陸上競技大会の実施 ・Tボール (巧緻性、瞬発力) ・第1回教科アンケートの分析と考察
8月	・柔道 ○新体力テスト結果分析
9月	・小学校との合同体育授業 (第2回目)
10月	・マット運動・とび箱 (巧緻性の改善)
11月	・ダンス授業、発表会 ・小学校との合同授業 (第3回目)
12月	・バスケットボールの授業 ・小学校との合同授業 (第4回目)
R6年	
1月	・スキー授業の実施 (1、2年生) ○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	・バレーボールの授業
3月	・球技大会に向けた練習 ・校内球技大会 ・第2回教科アンケートの実施 ○新体力向上改善プランの作成 ・第2回教科アンケートの分析と考察 ・保健体育科の年間指導計画の見直し

6 評価方法

- (1)
- ①後期に決めた項目のテストを行い、向上したか評価する。
 - ②毎回何を行ったか記録し、PDCAサイクルを回す。
- (2)
- ①単元の種目に応じて記録を掲示できたか。
 - ②生徒と協力し、体力向上コーナーの状態を維持する。
- (3)
- ①アンケート結果を各家庭に配布する。
 - ②分析と考察内容を学校通信に載せ、配布する。