1 生徒の体力・運動能力等の現状

全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、男子、女子ともにすべての項目で全国平均を下回った。全道平均を上回るものは、男子は50m走、女子は立ち幅跳び、ハンドボール投げと厳しい結果となった。一方で、昨年度の体力向上改善プランにおいて、実施した選択した運動種目の記録を向上させる取組では、1学年は全体の(30/44)68%の生徒が向上した。2学年は、全体の(40/55)72%の生徒が向上した。3学年は(33/58)56%の生徒が向上した。多くの生徒が自分の選んだ種目で体力の向上を実感した。

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、全国・全道平均から見て、体力調査の多くの項目で課題があることが現れた。また、体力向上改善プランの結果から自分で選択した項目1つであれば、改善に向けて私生活も意識しながら頑張る生徒がいることも検証できた。

本年も指定した体力テストの項目1つを選択させ、二度計測を行わせる。向上を目指すために、体力向上に向けたウォームアップの実施、また私生活も意識しながら取り組むよう計画し、取り組ませたい。

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60%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70%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55%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体カ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
R6年	○ウォーミングアップの実施(持久・柔軟・調整)
4月	・体力向上改善プランの作成 ・体づくり運動(体の動かし方、現段階の体力認識) ・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)
R7年	・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