

# 令和8年度 小樽市立北陵中学校 体力向上改善プラン

## 1 生徒の体力・運動能力等の現状

令和7年度全国体力・運動能力等調査結果から、男子は総合評価で全道平均を上回る結果だった。特に上体起こし、20mシャトルラン、立ち幅跳びでは全国平均を上回った。女子は、すべての項目で全道、全国平均を下回る結果だった。

現在の中学2年生では、男女ともに柔軟性および筋持久力は概ね全国平均と同程度、またはそれ以上の水準にある。一方で、20mシャトルランおよび50m走に代表される持久力・走能力において全国平均を下回る結果となった。また、立ち幅とびやハンドボール投げなどの瞬発力・投能力についても平均をやや下回る傾向が見られる。

## 2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

令和7年度全国体力・運動能力等調査では、「運動が楽しい」と回答した割合が男子90.0%、女子67.5%であり、「運動やスポーツをすることへの興味・関心」についても男子93.2%、女子64.8%と男女差が見られる。体育の授業では女子の見学者が約1割程度見られる。運動に対する苦手意識や技能差への不安が影響していると考えられる。

今後は、技能の習熟度に応じた段階的な活動や協力的な学習を取り入れるとともに、達成感を味わえる課題設定や振り返り活動を充実させ、運動の楽しさを実感できる授業づくりを進めていく。

## 3 学年ごとの目標（数値目標）

### <体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・年齢別体力・運動能力調査において、筋持久力、瞬発力（下肢）に係る種目で全国平均と同等以上得点する。
2年	・新体力テストにおいて、筋持久力、瞬発力（下肢）に係る種目で全国平均と同等以上得点する。
3年	・年齢別体力・運動能力調査において、筋持久力、瞬発力（下肢）に係る種目で全国平均と同等以上得点する。

### <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授業の始めに動的ストレッチに加え、コーディネーショントレーニングやジャンプ運動を取り入れる。
- ②体づくり運動やベースボール型のw-upで、流星ボールやメディシンボールなどいろいろな大きさや重さのボールなどの教具を、力を調整して投げたり捕ったりする運動を取り入れる。

### (2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組

- ①体力向上コーナーで授業で確認した運動のコツを掲示
- ②昼休みの安全な体育館開放

### (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
- ②早寝、早起き、朝ごはんの推奨・運動習慣の啓発

## 1校1実践 校内陸上競技大会の実施

## 5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R 8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
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 ・小学校合同体育授業（第1回目） ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施
7月	・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	・小学校合同授業（第3回目） ・バスケットボールの授業
12月	・小学校合同授業（第4回目） ・バレーボールの授業
R 9年	・スキー授業の実施（1、2年生） ○体力向上改善プランの評価・改善
2月	○保護者への調査結果の説明 ・球技大会に向けた練習 ・校内球技大会
3月	・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) 保健体育授業内での取り組み

- ①新体力テストの結果分析と課題の明確化
- ②全国体力運動能力・運動習慣等調査、生徒の振り返り

### (2) 保健体育以外の年間を通じた取り組み

- ①取組状況の把握と事後の振り返り
- ②体育館・グラウンド開放の活用状況の把握

### (3) 家庭との連携

- 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