

1 生徒の体力・運動能力等の現状

体力面では、1年生が動的ストレッチの継続により上体起こしで全国平均以上（女子+4%、男子同等）を記録した。2年生は授業前の5分間走の継続により、全国体力運動能力・運動習慣等調査において女子のシャトルランがT得点51.0と全国を上回った。一方、3年生は両種目で全国平均を下回り（男子-4%、女子 -7%）、中学2年時までの比較でも低下傾向にあった。

生活習慣では、1日3時間以上のスマホ等利用者が1年生は37.3%、2年生は59.0%、3年生は42.6%と全学年で目標未達成である。「スマート7」の活用や家庭でのルール作りを啓発してきたが、ネットやゲームに費やす時間は依然として多い状況にある。

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

体力面では、1年生のシャトルラン（男子-12%、女子-8%）の結果から全身持久力の強化が、2年生の上体起こし（男女T得点 49.0）の結果から筋持久力を高める運動の導入・改善を図りたい。持久力を高めるためには継続的な運動習慣が必要であり、その確立が課題である。

生活習慣では、スクリーンタイムの改善に向け、教育相談やアンケートを通じた実態把握を学校全体で組織的に行う必要がある。また、家庭でのルール作りが形骸化しないよう、保護者に対して粘り強く協力を依頼し、学校と家庭が連携して生徒の生活リズムを整えることが不可欠である。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・年齢別体力・運動能力調査において、筋持久力、全身持久力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、全身持久力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、全身持久力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	・平日のスマホ等の使用時間3時間以上の生徒を30%未満にする。
2年	・平日のスマホ等の使用時間3時間以上の生徒を30%未満にする。
3年	・平日のスマホ等の使用時間3時間以上の生徒を30%未満にする。

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毎時間の準備運動に体力を高める運動を位置づけ
 - ②ワークシート等を用いた目標の設定と振り返り
- (2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組
 - ①健康安全・体育的行事の取組の推進
 - ②昼休みの体育館・グラウンド開放の推進
- (3) 保護者や地域と連携した取組
 - ①PTAと連携した合同体育的行事の実施
 - ②地域の体育的行事への積極的参加
 - ③生活リズム改善のための啓発活動

1校1実践 校内体育大会の実施

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R 8年	
4月	・「体づくり運動」の充実 ・部活動の実施 新体力テストプレ実施
5月	・体育の授業における「陸上競技」の実施 ・
6月	・中体連大会
7月	○新体力テスト実施 ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施 ・体育大会 ・保護者・生徒アンケート、職員自己評価①の実施
8月	○新体力テスト結果分析
9月	・保護者・生徒アンケート、職員自己評価①の分析結果の公表 ・
10月	・ ・
11月	・ ・
12月	・保護者・生徒アンケート、職員自己評価②の実施 ・ ・
R 9年	
1月	・保護者・生徒アンケート、職員自己評価②の分析結果の公表
2月	○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 ・
3月	○新体力向上改善プランの作成 ・

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生徒アンケート等を用いた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) 保護者や地域と連携した取り組み
 - ①PTA 役員会での振り返り
 - ②参加状況の把握とPTA・地域団体との振り返り