

# 小樽市立長橋中学校 体力向上改善プラン

## 1 実施期間

令和3年4月1日～令和4年3月31日

## 2 生徒の実態

令和2年度全国体力・運動能力等調査結果における本校の結果は以下の通りである。

男子においては、50m走、ハンドボール投げで全道平均をわずかに上回る結果となった。一方、シャトルランと握力では全道平均を大きく下回った。

女子においては、すべての種目において全道平均を下回った。特に、「立ち幅跳び」「反復横び」「握力」「20mシャトルラン」の4種目では、全道平均を大きく下回る結果であった。

一昨年度の運動習慣等調査において、「平日のゲームをする時間」「携帯電話やスマートフォンの使用時間」が1時間を越える割合が全国と比べ5%程度高くなっているのに対し、「健康には運動は大切」「健康には食事は大切」「健康に睡眠は大切」において、「大切」と答える割合が全国と同程度となった。健康維持のために必要なことは認識しているが、実際の取り組みと運動していないことがわかる。昨年度と比べ改善傾向は見られるが、引き続き家庭との連携を強化し、「スマートセブン」などの具体的な部分での共通理解が必要である。

## 3 学年ごとの目標（数値目標）

### <体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・陸上競技において、競技への取組方法を理解させ、目標を持たせて取り組ませる。短距離走で全国平均と同程度とする。
2年	・新体力テスト8種目のうち、3種目で全国平均を越える。
3年	・新体力テスト8種目のうち、4種目で全国平均を超える。

### <運動・生活習慣>

学年	目 標
全学年	・生活習慣の改善に向けた学校の取組を充実させ、職員の自己評価質問項目「運動の喜びや体力の向上、体づくりの大切さを意識させている。」において、A・Bの回答率を90%以上にする。
2年	・運動習慣等調査において、「平日のゲームをする時間」「携帯電話やスマートフォンの使用時間が全国平均を全国平均-2%以内、「健康には運動は大切」「健康には食事は大切」「健康に睡眠は大切」が全国平均-5%以内にする。

## 4 目標を達成するための具体的な方策

1校1実践 「校内体育大会の実践」

## (1) 体育の授業改善を図る取組

- ① 「見通し」「振り返り」の場面を設定し、学習内容の理解と指導の充実を図る。
- ② 生徒による話し合いの場を設定し、指導の充実を図る。
- ③ 保健の授業を通し、「食」「健康」「睡眠」に関する子ども達の意識を高め、生活習慣の改善を図る。

## (2) 年間を通じた日常的な取組

- ① PTAの活動により、生活習慣の改善に向けた取組の充実
- ② 昼休みの体育館・グラウンドの活用の奨励
- ③ 運動習慣の記録化（「Myゴール手帳」の活用）：3年計画

## (3) 保護者や関係機関等と連携した取組

- ① PTA活動による保護者への啓発
- ② 保護者アンケートの実施及び結果の公表
- ③ 学校便り等による啓発

## 5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R3年	
4月	・「体づくり運動」の充実 ・PTAの取組 ・部活動の実施
5月	・体育の授業における「陸上競技」の実施 ○新体力テスト実施（春季） ○R3 全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施
6月	・中体連
7月	・体育大会（「Myゴール手帳」の活用した運動の記録化） ・保護者アンケート・生徒アンケート・職員自己評価の実施
8月	○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	・保護者アンケート・生徒アンケート・職員自己評価の分析結果を職員に公表 ・保護者アンケート・生徒アンケートの分析結果を学校だよりにて公表 ・保護者アンケート・生徒アンケート・職員自己評価の実施
12月	○新体力テスト実施（冬季）
R4年	
1月	・保護者アンケート・生徒アンケート・職員自己評価の分析結果を職員に公表 ・保護者アンケート・生徒アンケートの分析結果を学校だよりにて公表
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) 学期毎に職員の自己評価において、A、またはBの割合により分析結果を職員全員で周知し改善を図る。
- (2) 保護者アンケート及び、全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、分析結果を職員全員で周知し改善を図る。
- (3) 保護者アンケート等において、A、またはBの割合により分析結果を職員全員で周知し改善を図る。