

令和6年度 小樽市立長橋中学校 体力向上改善プラン

1 児童の体力・運動能力等に係る現状

令和5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。

2年生では、男子では5種目（握力・上体起こし・長座体前屈・50m走・立ち幅跳び）で全国平均を上回ることができた。女子では1種目（20mシャトルラン）で全国平均を上回ることができた。運動習慣等調査においては、保健体育授業における運動への取組の意欲は高く、運動は大切を考えているが、日常生活での運動機会は多くは確保されていない。

2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

運動に関しては、強く長く続ける運動に課題があり、持久力を高める運動を継続的に取り組む必要がある。

運動習慣等については、生活の中のTV・ゲーム等の時間が全国平均より長く、睡眠時間の減少や朝食の欠食などの生活習慣の乱れにつながっている。

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。50m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種目で全国平均を超える。
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。

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
全学年	・運動習慣の向上のため、生徒質問紙「運動やスポーツをすることは好きですか」「もっと運動しようと思いましたか」の数値で全国平均を超える。
2年	・生徒質問紙、「運動やスポーツは大切」の数値を全国平均より+5%以上、「平日のTV・DVD・ゲーム・スマートフォン・PCの画面を見ている時間」の3時間以内が全国平均を-5%以内、が全国平均-5%以内にする。

4 児童の体力・運動能力等に応じた具体的な取組（1校1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、学習内容の見直しを持たせることで、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 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 生活習慣の記録

(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

1校1実践 「校内体育祭の実践」

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R6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） ○R6 全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施
6月	・中体連 ・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
7月	
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
10月	・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
11月	・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）
R7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) 日常の授業における活動状況の観察による評価
全国体力・運動能力・運動習慣等調査の「保健体育の授業」に関する項目
- (2) Myゴール手帳の記載と運動習慣等調査の質問紙項目
- (3) 学習カードや運動習慣等の調査における生活に関する項目の評価