

令和8年度 小樽市立長橋中学校 体力向上改善プラン

1 生徒の体力・運動能力等に係る現状

令和7年度全国体力・運動能力等調査結果における、本校の2年生の結果は以下の通りである。

男子は、「20mシャトルラン」を除く全種目で全国平均を上回っている。女子では、1種目（ハンドボール投げ）のみ全国平均を上回った。男女共通して、「20mシャトルラン」が全国平均と北海道平均を下回る結果となった。

運動習慣等調査において、保健体育の授業に意欲的に取り組む生徒が男女ともに多い。課題としては、男女共通して、全体的に睡眠時間が少なく、メディアを見る時間が多い傾向にある。

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

運動に関しては、全身持久力を要する運動に課題が見られるため、持久力を高める運動に継続的に取り組む必要がある。また、女子は「体力合計点」が全国平均を2.2ポイント下回っており、各種目の記録の底上げが急務である。

運動習慣等については、昨年度と同様に生活の中でのスマホ・ゲーム・動画視聴などの時間が全国平均より長い。これにより、睡眠時間の減少や朝食の欠食につながっていると考えられる。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	男女ともに、「反復横跳び」「20mシャトルラン」で全国・北海道平均を上回る。
2年	男女ともに、「反復横跳び」「20mシャトルラン」で全国・北海道平均を上回る。
3年	男子は「体力合計点」で全国・北海道を1.5ポイント上回り、女子は全国との差を1.5ポイント以内にする。

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
2年	12月の生徒アンケートにおいて、生徒質問紙と比較し、「Q.6 朝食を毎日食べる」「Q.77 時間以上睡眠をとる」と肯定的に回答する生徒の割合を増やす。

4 生徒の体力・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、学習への意欲を高めることで、学習内容の理解と指導の充実を図る。
- ② 保健の授業を通して、「食」「睡眠」に関する子どもたちの意識を高め、生活習慣の改善を図る。

（2）年間を通じた日常的な取組

- ① My ゴール手帳によるメディア（スマホなど）の使用に関する学級担任の指導、助言。
- ② 昼休みの体育館・グラウンドの活用の奨励

（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 「食」「睡眠」などに関する特別授業の実施
- ③ 学校便り等による啓発

1校1実践 「体力テスト 種目別ランキング表」の作成

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R8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 ○R8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
8月	○新体力テスト結果分析 ・1校1実践「種目別ランキング表」の作成 ・「種目別ランキング表」の掲示（体育委員と協働）
9月	・体育の授業における「水泳」の実施
10月	
11月	・「食」「睡眠」に関する特別授業の実施
12月	（外部講師と調整の上、2学期中に行う） ・生徒アンケートの実施
R9年	
1月	・新体力テストの結果を学校だよりにて公表 ・ニュースポーツ「ボッチャ」の実施（1・3年）
2月	○体力向上改善プランの評価・改善 ○新体力向上改善プランの作成
3月	・球技大会

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
 - ・生徒アンケートの「保健体育の授業」に関する項目の比較・分析
- （2）My ゴール手帳の記載や生徒アンケートの結果
- （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