

# 令和6年度 小樽市立忍路中学校 体力向上改善プラン

## 1 生徒の体力・運動能力等の現状

新体力テストの結果から見ると、全体的に体力は平均を下回っている。  
 運動部活動に所属する生徒は羽球部1名、地域のクラブチームに所属する生徒は1名であり、保健体育科授業での取り組みが体力向上の鍵となる。  
 授業において、運動の楽しさが伝わるよう複数教員による見守りや全学年で新体力テストに取り組み、意欲の向上と、運動技能の向上に努めた。  
 また、長期休業明けには生活リズムチェックシートの活用を図り、児童の日常生活における運動時間について把握すると共に、「早寝・早起き・朝ご飯」など規則正しい生活習慣の定着や適度な運動習慣の定着を促している。

④保健の授業を通し、「食」「健康」「睡眠」に関する子供たちの意識を高め、生活習慣の改善を図る。

### (2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組

①部活動における運動時間の確保

### (3) 保護者や地域と連携した取組

①朝ごはんの摂取を家庭へ啓もうする

②生活リズムチェックシートの定期的な実施

### (4) その他

①体力向上週間の設定と取組

## 2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

授業を通して運動の機会や体づくり運動の充実を図り、継続的な体力向上に向けての補強運動や柔軟運動をおこなっていく。新体力テストについて1年生は平均が37点であり、目標値を上回ることができたが、2年生と3年生は目標値に達することができなかった。  
 また学校評価生徒アンケートより平均のゲーム時間やスマートフォンの利用時間は2時間以上の生徒の割合が75%と、目標数値に達することができなかった。長期休業明けの生活リズムだけではなく、定期的に子どもの生活習慣を確認し、保護者と連携して望ましい生活習慣を確立していく取組を進めていく。

## 1校1実践 「体づくり運動の継続実施」

## 3 学年ごとの目標（数値目標）

### <体力・運動能力>

学年	目 標
1年	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技において、競技の取組方法を理解させ、目標を持たせて取り組ませる。</li> <li>新体力テストの結果を前年度の1割以上上回る。</li> <li>新体力テストの合計点の平均を33点以上にする。</li> </ul>
2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技において、競技の取組方法を理解させ、目標を持たせて取り組ませる。</li> <li>新体力テストの結果を前年度の1割以上上回る。</li> <li>新体力テストの合計点の平均を38点以上にする。</li> </ul>
3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>体力を高める運動の継続実施。</li> <li>新体力テストの結果を前年度の1割以上上回る。</li> <li>新体力テストの合計点の平均を43点以上にする。</li> </ul>

### <運動・生活習慣>

学年	目 標
1年	<ul style="list-style-type: none"> <li>平日のゲーム時間やスマートフォンの利用が2時間未満の割合を50%以上にする。</li> <li>定期的に体を動かす生徒を80%以上にする。</li> </ul>
2年	
3年	

## 5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R6年	
4月	<ul style="list-style-type: none"> <li>体づくり運動の実施（通年）</li> <li>小中合同新体力テストに向けた補強運動の実施および要領の習得</li> </ul>
5月	<ul style="list-style-type: none"> <li>「学習の手引き」による運動習慣の啓発</li> <li>全校体育（陸上）</li> <li>○新体力テスト実施</li> <li>○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施</li> </ul>
6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己分析に基づいた部活動の補強運動や柔軟運動の実施。</li> <li>体力向上週間</li> <li>小中合同運動会</li> </ul>
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>中体連</li> <li>学期末反省及び生徒アンケートによる実態の把握と2学期に向けた目標の再設定</li> </ul>
8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○新体力テスト結果分析</li> <li>○体力向上改善プランの評価・改善</li> </ul>
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムチェックシートの実施</li> <li>小中合同体育（水泳）：高島プール</li> <li>実施検証と授業改善に向けての検討</li> </ul>
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>小中合同体育（サッカー）</li> <li>学期末反省及び生徒アンケートによる実態の把握と3学期に向けた目標の再設定</li> </ul>
11月	
12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>小中合同体育（バレーボール）</li> </ul>
R7年	
1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>小中合同体育（バスケットボール）</li> <li>○保護者への調査結果の説明</li> <li>○体力向上改善プランの評価・改善</li> </ul>
2月	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムチェックシートの実施</li> <li>保護者への調査結果の説明</li> <li>スキー学習</li> </ul>
3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○新体力向上改善プランの作成</li> </ul>

## 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

- ①十分な運動時間の確保と質の向上を図る。
- ②個に応じた課題設定により意欲の向上を図る。
- ③「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。

## 6 評価方法

### (1) 体育の授業改善を図る取組

- ①1人1台端末を活用した振り返り

②全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果と比較

③授業後の生徒の自己評価や相互評価の分析

(2) 年間を通じた日常的な取組

①生徒アンケート

②個人の成績の記録化

(3) 望ましい運動習慣・生活習慣を形成する取組

①生活リズムチェックシートの活用

②児童・保護者アンケートなど、学校評価の活用