

# 小樽市立菁園中学校 体力向上改善プラン

## 1 実施期間

令和4年4月1日～令和5年3月31日

## 2 生徒の実態

令和3年度も全国的にみられるように、コロナ感染防止のため運動の機会の減少のため、運動不足の生徒が多く、結果を伸ばすことができなかった。今年度は持久走の目標値を昨年度より高く設定したが、1学年では男子48.2点、女子43.3点、2学年では男子50.8点、女子43.4点、3学年は男子48.1点、女子44.3点と2学年男子以外すべてで全国平均より下回った。

運動習慣などの質問紙調査については、1学年760.0時間、2学年799.0時間、3学年745.4時間となっており、運動時間については、ある程度とれていることがわかった。

本校の生徒の課題としては、引き続き、持久力の向上を図ること、合わせて柔軟性の向上も目指したいと考える。今後も引き続き、保健体育科の授業で新体力テストの結果から個々の課題を確認させうえて、学校として運動の場と時間を提供する活動や、部活動などと連携して体力の向上を図るなど、積極的に実践していきたい。

## 3 学年ごとの定着目標（数値目標）

### <体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・持久走の平均得点を男子46点、女子45点以上にする
2年	・持久走の平均得点を男子50点、女子46点以上にする
3年	・持久走の平均得点を男子50点、女子47点以上にする

### <運動・生活習慣>

学年	目 標
1年	・1週間の総運動時間の平均値を760分以上にする
2年	・1週間の総運動時間の平均値を770分以上にする
3年	・1週間の総運動時間の平均値を780分以上にする

## 4 目標を達成するための具体的な方策

### 1校1実践「委員会活動による昼休みの体育館・グラウンドの開放活動」

#### (1) 体育の授業改善を図る取組

・学習課題の提示とまとめを位置付けや授業評価カードの積極的に活用することで、見通しを持たせることによる生徒の主体的な学びに向けた授業改善の一層の推進 ・各運動領域の主運動につながる系統性のある動きを含めた補助運動の実施

- ① 生徒による新体力テストの結果分析
- ② 毎時間の準備運動に「体力を高める運動」を導入
- ③ 学習カードを用いた目標の設定と振り返り

#### (2) 年間を通じた日常的な取組

- ① 昼休みの体育館および校庭の開放
- ② 体育大会に向けた全校的な取組の推進
- ③ 運動部活動の推進
- ④ 体育の実践交流による小中連携

#### (3) 望ましい学習習慣・生活習慣を形成する取組

- ① 「早寝早起き朝ご飯」運動の推進
- ② スマートフォン使用時間の削減
- ③ 運動習慣の推奨

## 5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R4年度	
4月	体力向上改善プラン作成 第1回新体力テスト実施 <span style="float: right;">昼休み体育館開放</span>
5月	新体力テスト結果分析、自己の課題と改善策作成 運動部活動の活動推進 <span style="float: right;">昼休みグラウンド開放</span>
6月	全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施 中体連大会夏季大会への参加 全国体力・運動能力、運動習慣等調査提出
7月	Tボール大会練習（保健体育の授業、学級毎の取組） Tボール大会実施
8月	
9月	運動部活動の秋季大会参加
10月	全国体力・運動能力、運動習慣等調査個人結果受領 全国体力・運動能力、運動習慣等調査個別結果配布 第2回新体力テスト実施
11月	第2回新体力テストの結果分析と第1回との比較 生徒個々の結果の変容と課題の分析
12月	体力向上のための具体的取組計画の作成
1月	中体連大会冬季大会への参加 スキー授業の実施（1・2年生） 全国体力・運動能力、運動習慣等調査集計結果受領
2月	全国体力・運動能力、運動習慣等調査集計結果分析 体力向上改善プランの評価・改善 3年生、学年体育
3月	スキー遠足の実施（全学年） 体力向上のための具体的取組（1・2年生） 次年度体力向上改善プランの作成開始

## 6 評価方法

#### (1) 体育の授業改善を図る取組

- ① 新体力テストの結果分析と課題の明確化
- ② 準備運動の実施状況の確認と内容の検討
- ③ 毎時間の学習カードの点検とアドバイス

#### (2) 年間を通じた日常的な取組

- ① 昼休みの開放活動の参加状況の把握
- ② 体育大会の練習や取組状況の振り返り
- ③ 運動部活動の実施状況と大会等の成績確認
- ④ 小中の実践交流の振り返り

#### (3) 望ましい運動習慣・生活習慣を形成する取組

- ① 「あすのおと」による実態把握
- ② スマートフォン使用のアンケート調査実施
- ③ 学校アンケートによる運動習慣の実態把握