令和５年度小樽市立菁園中学校　体力向上改善プラン

１　生徒の体力･運動能力等の現状

令和４年度もコロナ感染防止のため運動の機会が減少し、依然運動不足の生徒が多く、結果を大きく伸ばすことはできなかったが改善傾向も見られた。今年度は持久走の数値目標を設定したが、１学年では男子 47.3 点、女子 46.3 点。２学年では男子 48.5 点、女子 45.1 点。3 学年は男子 48.5 点、女子 45.1 点と全国平均より大きく下回った。

運動習慣などの質問紙調査については、１学年 780 時間、２学年 750 時間、３学年 740 時間となっており、運動時間については、全学年男子で目標を超えることができた。

２　生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

本校の生徒の課題としては、今後も持久力の向上を図ること、合わせて運動時間、運動機会の確保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授業の振り返りや新体力テストの結果から個々の課題を確認させたうえで、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　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「委員会活動による昼休みの体育館・ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞの開放活動」

（１）体育の授業改善を図る取組

・学習課題の提示とまとめの位置付け、授業評価カードの積極的な活用を通して、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「柔軟性」「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）保護者や地域と連携した取組

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
R５年度	
４月	体力向上改善プラン作成　　昼休み体育館開放 第１回新体力テスト実施
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　　昼休みｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ開放 全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施
６月	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	体育大会練習（保健体育の授業、学級毎の取組） 体育大会実施
８月	運動部活動の新人戦参加
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
④　アンケートの実施

（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