

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6年4月1日～令和7年3月31日

2 生徒の実態

令和5年度、コロナ禍は5類へ移行したが、これまでの運動経験の少なさもあり、数値を大きく伸ばすことができなかった。具体的には持久走の数値の向上を目標にしたが、1学年では男子45.8点、女子46.3点、2学年では男子47.9点、女子46.0点、3学年は男子48.8点、女子47.1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530時間、2学年551時間、3学年580時間となっており、運動時間についても減少している。

本校の生徒の課題としては、今後も全身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。男女ともに保健体育の授業が好きだと答えた生徒が80%以上と多く、意欲的に取り組む生徒が多い。今後も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550分以上にする
2年	・1週間の総運動時間の平均値を570分以上にする
3年	・1週間の総運動時間の平均値を570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「動的ストレッチを用いたウォーミングアップの工夫」

「ICTの効果的使用」

(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 新体力テスト前の十分な練習の確保と生徒による結果分析
- ② 身につけさせたい力と関連したウォーミングアップの工夫
- ③ ICTの効果的な活用

(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 スクリーンタイムの削減
- ③ 運動習慣の推奨

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R6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 ☑ 昼休み体育館開放
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 ☑ 昼休みグラウンド開放
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
7月	全国体力・運動能力、運動習慣等調査提出 体育大会練習（保健体育の授業、学級毎の取組 グラウンドの開放） 体力向上を目指した計画的な練習（昼休み時） 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
11月	第2回新体力テスト実施 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）
2月	全国体力・運動能力、運動習慣等調査集計結果受領 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 スキー遠足の実施（1、2年生）
3月	3年生学年体育 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 ウォーミングアップ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 スクリーンタイム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