

令和7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・運動能力等に係る現状

令和6年度も全身持久力の向上を目標に運動の機会を設けてきたが、数値を大きく伸ばすことができなかった。今年度も持久走の数値の向上を目標にしたが、1学年では男子44.8点、女子45.3点、2学年では男子47.4点、女子44.3点、3学年は男子47.5点、女子47.0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545時間、2学年556時間、3学年563時間となっており、昨年度よりは改善傾向にあるが、目標を下回っている。

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

- 体育・保健体育授業の改善・充実に向けた課題
新体力テスト分析ツールのグラフからわかるように、全身持久力を向上させるためには、授業において、様々な運動を経験させるとともに、授業の導入に取り組むウォーミングアップで、継続的に体力向上に向けた取組が必要である。
- 体育・保健体育授業以外の体力向上に向けた取組に係る課題
全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より、女子の1週間の運動・スポーツ時間の合計（体育の授業以外）が全国と比べて短いこと、運動やスポーツをすることが好きではない生徒が全国よりも多いことがわかったため、生徒が主体的に運動するための動機付けやしなやかさが必要である。
- 生活習慣や運動習慣の確立に向けた取組に係る課題
生徒アンケートより、中学校を卒業した後も、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思っている女子の割合が低い。また、朝食を食べない生徒の割合が高い。将来の生活習慣、運動習慣の確立に向けて、朝食の大切さと生涯体育の観点から様々な運動を紹介し、運動の楽しさ等を伝えていきたい。

3 学年ごとの目標（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46点以上にする
2年	・持久走の平均得点を男子48点、女子47点以上にする
3年	・持久走の平均得点を男子50点、女子48点以上にする

<生活習慣・運動習慣>

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 生徒の体力・運動能力等に応じた具体的な取組

- (1) 体育・保健体育授業内での取組
 - ・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 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) 体育・保健体育授業以外の年間を通じた取組
 - 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 スクリーンタイムの削減
 - ③ 運動習慣の推奨

1校1実践「自己の課題を改善するために自ら選択したウォーミングアップの実践」

5 実施計画

年月日	計 画 内 容	
R 7年	4月	体力向上改善プラン作成 運動部活動の活動推進 全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施 第1回新体力テスト実施
	5月	中体連大会夏季大会への参加 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）
	6月	体力向上を目指した計画的な練習（昼休み時） 体育大会
	7月	全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施 夏休み生活の計画 第1回新体力テスト結果分析
	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	
12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 体力向上のための具体的取組計画の作成	
R 8年	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・分析 保護者への調査結果の説明
	2月	体力向上改善プランの評価・改善 3年生学年体育
	3月	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 毎時間の振り返り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 「フォーサイト」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