

令和8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

今年度は昨年度の反省を踏まえた目標値を設定したが、1 学年では男子 44.2 点、女子 45.9 点、2 学年では男子 47.4 点、女子 45.1 点。3 学年では、男子 49.3 点、女子 47.5 点と全体的に目標達成とはならなかった。ただ、昨年と比べると向上が見られ、目標数値に近い結果となっている。そのため、今後も全身持久力の向上に力を入れていきたい。今年度は、陸上競技の単円でペース走などを取り入れ、改善を図った。今後、陸上競技だけでなく、他の競技でも全身持久力の向上のためにミニトレーニングなどを導入していきたい。

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、有酸素運動を取り入れることが効果的であるので、授業の導入に取り組むウォーキング、ジョギングなど「少しきつい」と感じる強度の運動を継続的に取り組むことが必要である。
- 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、男子、女子共に、「学校の運動部や地域のクラブ活動、その他のスポーツクラブでそれぞれ何分くらい活動していますか」の時間数が全国と比べ下回っており、普段から意識して運動に取り組む意識と意欲が必要である。
- 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、今年度も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全国と比べて低い。また、朝食を食べない男子の生徒の割合が高い。家庭と連携したスクリーンタイムの縮減など、将来にむけて、生活習慣、運動習慣の確立に向けて、他の教科と連携をとり指導していく。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1 年	・体力合計点を男子 4 8 点以上、女 4 7 点以上にする
2 年	・体力合計点を男子 5 0 点以上、女子 4 9 点以上にする
3 年	・体力合計点を男子 4 8 点以上、女子 4 7 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 5 5 0 分以上にする
2 年	・1 週間の総運動時間の平均値を 5 7 0 分以上にする
3 年	・1 週間の総運動時間の平均値を 5 7 0 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) 保健体育授業内での取組

- ・本校の課題である「持久力」を伸ばすために、準備運動の中に関連する運動を取り入れ年間を通して行っていく。運動に継続的に取り組ませることで体を動かすことの楽しさを味わわせるとともに、平衡能力や持久力、柔軟、踏力などの体力向上に努める。
- ・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グラウンドの開放
- 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「自己の強みと弱みを理解し、それぞれ高められる自ら選択したマイトレーニングの実践」

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R 8 年	体力向上改善プラン作成 昼休み体育館開放
4 月	運動部活動の活動推進 昼休みグラウンド開放
	全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施
5 月	第 1 回新体力テスト実施
	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
1 0 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
1 1 月	第 2 回新体力テストの結果分析と第 1 回との比較
1 2 月	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 9 年	中体連大会冬季大会への参加
1 月	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
2 月	保護者への調査結果の説明
	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 マイトレーニング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