

1 生徒の体力・運動能力等の現状

新体力テストの結果において、全学年の全ての種目で全国平均を下回った。特に今年度の重点で取り組んだ筋持久力や柔軟性の向上には今後も継続した取り組みが必要である。また、ここ数年課題としている巧緻性にもまだまだ課題が見られる。

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」生徒質問紙において、多数の生徒が「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは大切である。」と考えている。しかし、新体力テストの結果と結びついていない傾向がある。

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

保健体育の授業に準備運動にストレッチや体幹運動を取り入れたり授業の「ねらい」の明確にして取り組みの見直し持たせたりして、振り返りを徹底して主体的に取り組む態度を育てるなどの授業改善が課題となる。また、対面式の部活動説明会などを活用して体育系部活動への加入促進や昼休みの体育館、グラウンド開放での運動用具の確保や安全性の確認などを考えていく必要がある。

生活習慣や運動習慣の確立のためには、保健体育の授業以外に他の教科や学級活動などと連携して基本的な生活習慣を確立していく必要がある

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	新体力テストの「上体起こし」「長座前屈」「ハンドボール投げ」を男女とも検証2回目の平均が検証1回目の平均よりプラス2P以上とする。
2年	新体力テストの「上体起こし」「長座前屈」「ハンドボール投げ」を男女とも検証2回目の平均が検証1回目の平均よりプラス2P以上とする。
3年	新体力テストの「上体起こし」「長座前屈」「ハンドボール投げ」を男女とも検証2回目の平均が検証1回目の平均よりプラス2P以上とする。

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
全学年	運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは「好きである」と回答する生徒の割合が70%以上とする。

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

- ①「ねらい」の記入と「振り返り」を徹底する。
- ②準備運動において、筋持久力及び柔軟性を高める運動を取り入れる。
- ③自ら課題を設定し、達成感を味わう授業に取り組む。

(2) 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、グラウンド開放による運動に親しむ習慣の育成を図る。
- ②部活動加入の促進と、部活動の活発化を図る。
- ③スポーツイベント等への参加を促進する。

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①生活リズムチェックシートを作成・活用して保護者と成果及び課題、方策等を共有する。
- ②PTA事務局と連携した啓蒙活動を推進する。
- ③小中連携を進め、小学校への乗り入れ授業を実施する。

1校1実践「体幹運動に親しむ取組の実践」

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R5年	
4月	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動において、体力への理解を深める。 ・昼休みの体育館、グラウンド開放の実施。 ・部活動加入促進。（保護者への周知） ○新体力テスト実施。 ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施。
5月	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力の課題を知り、高めるためのプログラムを検討する。
6月	<ul style="list-style-type: none"> ・校区内小学校運動教室（かけっこ教室）実施。
7月	<ul style="list-style-type: none"> ・体育大会。 ・生活リズムチェックシートの活用。
8月	<ul style="list-style-type: none"> 長期休業中のトレーニングの実施。 ○新体力テスト結果分析。 ○体力向上改善プランの評価・改善。
9月	<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テスト分析結果を基にした、個別の運動プログラムの作成。
10月	<ul style="list-style-type: none"> ○目標項目の再検証。
11月	<ul style="list-style-type: none"> ・筋持久力及び柔軟性、巧緻性などの再検証結果の分析。
12月	<ul style="list-style-type: none"> ・どさんこ体力アップ強化月間への参加。 ・昼休みの体育館開放の実施。 ・生活リズムチェックシートの活用。
R6年	
1月	<ul style="list-style-type: none"> ○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。
2月	<ul style="list-style-type: none"> ・どさんこ元気アップチャレンジへの取組。
3月	<ul style="list-style-type: none"> ○新体力向上改善プランの作成。

6 評価方法

(1)

- ①「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」生徒質問紙のアンケートで「目標（ねらい・めあて）を意識して授業することが出来たか」の分析を行う。
- ②新体力テストの「上体起こし」や「長座前屈」の再検証により評価する。
- ③「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」生徒質問紙のアンケートで授業での取り組みについて分析を行う。

(2)

- ①生徒会体育委員会による自主的な利用状況の把握を行う。
- ②部活動名簿の作成、部活動活動計画や大会参加状況などによって評価する。
- ③スポーツイベントへの参加人数の把握を行う。

(3)

- ①生活リズムチェックシートの目標項目の分析を行う。
- ②PTA事務局会議での活動反省・改善。
- ③乗り入れ授業後のアンケート分析を行う。