

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、前年度よりも大きく改善された種目が多かったが、なお、投力・全身持久力が男女ともに低い傾向がある。また、北海道平均を上回ったものの、男女ともにまだ柔軟性にも課題が見られる。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果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）やスポーツに関心が高い。しかし、運動能力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

授業の冒頭で、準備運動の工夫はもとより、課題となる種目のルーティン化を図るとともに、端末を活用した振り返りの徹底など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機会の確保などを一層進める必要がある。

生活習慣や運動習慣の改善のためには、保健体育の授業以外にも、学級活動や家庭・地域との連携を強め、改善に向けた具体的な方策を示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	「投力」「全身持久力」「柔軟性」について、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	「投力」「全身持久力」「柔軟性」について、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	「投力」「全身持久力」「柔軟性」について、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	体育の授業以外で、1週間に運動やスポーツの総運動時間が60分以上と回答する生徒の割合を75%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準備運動において、投力及び全身持久力を高める運動を取り入れる。（「どさん子元気アップチャレンジ」短縄跳びなど）
- ②生徒自ら課題を設定し、達成感を味わう授業づくり。
- ③1人1台端末の効果的な活用。

(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体力診断テストの結果などを活用し、保護者と成果及び課題、方策等を共有する。
- ②学校運営協議会やPTAと連携した啓発活動を推進する。
- 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「全身持久力向上を図る取組の実践」

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R6年	
4月	・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） ・全身持久力や投力の向上を図るための取組
5月	○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
6月	・自分の体力を知り、高めるためのプログラム検討。
7月	・校区内小学校運動教室（かけっこ教室）実施。 ・体育大会
8月	長期休業中の運動促進（課題の提示と実践）。 ○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	・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	・校区内小学校運動教室（立ち幅跳び）実施。 ・どさん子元気アップチャレンジ短縄跳び結果報告 ○目標項目の再検証
11月	・2回目の新体力テストの実施（投力、全身持久力、柔軟性などの再検証）
12月	・どさんこ体力アップ強化月間への参加。
R7年	
1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
2月	・どさんこ元気アップチャレンジ短縄跳び結果報告②
3月	○新体力向上改善プランの作成

6 評価方法

(1)

- ①体育授業における「振り返り」シート点検を行う。
- ②新体力テスト結果の分析を行う。
- ③各種研修会への積極的参加により授業改善を推進する。

(2)

- ①体育委員会によるグラウンド、体育館の利用状況の把握を行う。
- ②外部講師（ダンス、柔道）による専門的指導と評価を実施する。
- 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。
- ②学校運営協議会及びPTA事務局会議での活動反省・改善。
- ③生徒質問紙等各種調査、保護者アンケート分析を行う。

(4)

- ①運動教室後のアンケート分析による改善に取り組む。