

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、昨年に比べ少しづつではあるが体力の向上が見受けられる。しかし、まだ不足している部分がある。特に、女子の20mシャトルランや50m走、男女ハンドボール投げなどが全国・全道と比べ低い傾向にある。今後は、不足していた体力を向上させるために、より一層準備運動や補強運動などを工夫していく必要がある。

生徒質問紙の結果では、「運動は大切である。」と答えた生徒の割合は、全国・全道と比べて高い。しかし、新体力テストの結果と必ずしも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

準備運動にストレッチや縄跳びを取り入れたり、体づくり運動に投運動の補強を入れたりするなど、柔軟性や跳力、投力の向上に努めていく必要がある。また、授業のねらいを明確にし取組の見通しをもたせたり、振り返りを徹底して主体的に取り組む態度を育てたりするなどの授業改善が課題となる。

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を図るとともに、昼休みの体育館、グラウンド開放での運動時間の確保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教科や学級活動などのほか、フォーサイトノートの取組など家庭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「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」について、検証2回目に男女ともに8割以上の生徒が検証1回目より良い数値を出す。
2年	新体力テストの「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」について、検証2回目に男女ともに8割以上の生徒が検証1回目より良い数値を出す。
3年	新体力テストの「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」について、検証2回目に男女ともに8割以上の生徒が検証1回目より良い数値を出す。

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
全学年	「朝食を毎日食べる」割合を男女ともに全国平均以上とする。

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などを高める運動や投運動を取り入れる（「どさんこ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、部活動の活性化を図る。
- 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作成・活用して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「投力向上を図る取組の実践」

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R7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） ・走力やボール投げ運動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	・自分の体力の課題を知り、高めるためのプログラムを検討する。
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	・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（ボール投げ教室）の実施。 ・どさんこ元気アップチャレンジ短縄跳び結果報告
11月	○目標項目の再検証
12月	・2回目の新体力診断テストの実施 ・どさんこ体力アップ強化月間への参加。
R8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」シートの点検を行う。
 - 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体育専科スペシャリスト教員や外部講師（ダンス、柔道）による専門的指導と評価を実践する。
 - ③スポーツイベントへの参加人数の把握を行う。
- （3）
 - ①学級担任や家庭と連携したフォーサイトノートの取組を行う。
 - ②学校運営協議会やPTA事務局会議での情報共有・意見聴取。
 - 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。