

1 生徒の体力・運動能力等の現状

本年度取り組んだ、1校1実践「走力の向上を図る取組の実践」において、体育の授業においてキャッチボールなどのボール投げ運動に取り組んだ結果、T得点では男子51.4 (R6\_47.9) 女子52.1 (R6\_46.5) と、成果が表れた。また、男子では長座体前屈で51.8 (R6\_46.9) と大きく向上し、女子では50m走で47.5 (R6\_43.8) と全国平均には届かないものの改善した。一方、持久走においては男子で41.6 (R6\_48.9)、女子で45.1 (R6\_49.4) と下降した。

生徒質問紙調査の項目、運動やスポーツが好き、卒業後も自主的に運動する時間を持ちたい、からは、男女ともに肯定的に回答する生徒の割合が増えている。

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

持久力については全道の結果が全国より低くなっているが、男子では、全道からさらに5.4p下回っており、深刻な課題である。女子でも全道を1.5p下回っている。シャトルランについては男子47.8・女子46.6、50m走については男子46.6・女子47.5と低く、本校では運動の基本となる「走力」に大きな課題があると言える。

昨年度の取組では、保健体育科の授業において、準備運動にストレッチを取り入れたり、縄跳び運動などを導入したりすることで、一定の成果を収めることができた。本年度は今までの準備運動に「走る」ことを取り入れ、走力の向上に努める。

また、授業の「ねらい」を明確にし、取り組みの見通しを持たせたとともに、振り返りを徹底し、主体的に取り組む態度を育てる継続的な授業改善及び、昼休みの体育館、グラウンド開放で積極的に体を動かすことのできる環境の整備(運動用具の確保や安全性の担保)を推進していく。

また、男子の生活習慣(ゲームやスマホ使用時間)の改善も大きな課題となっている。各教科や特別活動のみならず、家庭や地域とも連携した基本的な生活習慣の改善が必要である。

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「50m走」「20mシャトルラン」において、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	新体力テストの「50m走」「20mシャトルラン」において、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	新体力テストの「50m走」「20mシャトルラン」において、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	運動やスポーツをすることは好きであると回答する生徒の割合80%以上を維持する。(R6は目標75%)

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、走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。
- ③ 1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「走力の向上を図る取組の実践」

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R8年	
4月	・体づくり運動において、体力への理解を深める ・部活動加入促進(保護者への周知) ・昼休みの体育館、グラウンド開放の実施
5月	・走力やボール投げ運動の向上を図るための取組 ○新体力テスト実施 ○全国体力・運動能力、運動週間等調査の実施 ・自分の体力の課題把握・向上プログラムの検討 ・校区内小学校運動教室(かけっこ教室)実施
6・7月	※走力の向上を図る取組の実践継続
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
9月	○体力向上改善プランの評価・改善 ・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(投力向上教室)実施
11月	○目標項目の再検証 ・2回目の新体力診断テストの実施
12月	・どさん子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 ・球技大会 ※走力の向上を図る取組の実践継続
R9年	
1月	・どさん子元気アップチャレンジへの取組
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月	○新体力向上改善プランの作成 ※走力の向上を図る取組の実践継続

6 評価方法

(1) 保健体育授業内での取組

- ① 準備運動の様子の比較検証。(動画撮影による年度始めと年度末の走力の検証)
- ② 「振り返り」シートのチェックによる検証。
- ③ 各種研修会への積極的参加による授業改善の推進。

(2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組

- ① 体育委員会を活用したグラウンド及び体育館の利用状況の把握。
  - ② 外部講師(ダンス、柔道)による専門的指導及び評価。
  - ③ スポーツイベントへの参加呼びかけ及び人数の把握。
- (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の目標項目の分析。
  - ② 学校運営協議会やPTA事務局会議での協議。
  - ③ 「全国体力・運動能力〜」生徒質問紙等、各種調査。保護者アンケートの分析。

(4) その他

- ① 小学校運動教室後のアンケート分析及び改善の取組。