

## 1 生徒の体力・運動能力等の現状

各学年全国平均との比較で上回った種目数は1年男子2種目、2年男子6種目、3年男子3種目、1年女子4種目、2年女子3種目、3年女子3種目という結果であった。また、同じ集団の経年変化を分析した結果、2年生男子は7種目が全国平均を上回り、2年生女子も9種目上回る結果であり2年生男女とも工場していることがわかった。本校は女子の運動部活動への加入率が低い（3年生女子0%）、長座体前屈や50m走では全国平均を上回っており、柔軟性、スピードの成長が目立つ結果であった。

## 2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

本校生徒の良さは運動に関する関心の高さである。運動することが好きと回答した生徒は81%に達している。体育の授業においては、自分で目標を定め、振り返りの中で、自らの成長に目を向けるような取組を継続した。他者との比較で自己有用感を低下させないよう、運動経験の少ない生徒への指導方法工夫改善が本校の課題であると考え。また、現状にも記載したが、異なる集団の限られた人数による数値比較に一喜一憂せず、個々の成長と相まった同集団の成長を大切にすることが重要と考える。

## 3 学年ごとの目標（数値目標）

### <体力・運動能力>

| 学年 | 目 標                              |
|----|----------------------------------|
| 1年 | ・年度初めと終わりの比較で得意種目を向上させる。         |
| 2年 | ・シャトルランを1年次より男子で10回、女子で3回アップさせる。 |
| 3年 | ・シャトルランを2年次より男子で12回、女子で3回アップさせる。 |

### <生活習慣・運動習慣>

| 学年 | 目 標                                          |
|----|----------------------------------------------|
| 1年 | ・生徒アンケートの「運動が好きか」の項目において「はい」と答える割合85%以上を目指す。 |
| 2年 | ・生徒アンケートの「運動が好きか」の項目において「はい」と答える割合85%以上を目指す。 |
| 3年 | ・生徒アンケートの「運動が好きか」の項目において「はい」と答える割合85%以上を目指す。 |

## 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ウォーミングアップとしてランニングに加え、巧緻性トレーニングとストレッチ投運動を取り入れる。
- ②体力手帳の活用。（年度内複数回測定し、成長を味わさせる。  
第1学年は小学校時代の記録を入手し目標とする。

### (2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組

- ①各学年のデータの分析表を体育館前に掲示し、意識を高める。
- ②体育館やその周辺に体力測定コーナーを開設する。
- ③体力向上が実感できる測定場所・掲示物の工夫。

### (3) 保護者や地域と連携した取組

- ①部活動の外部指導者の活用を継続する。
- ②アンケート結果や体力テストの結果を配布する。

## 5 実施計画

| 年月日 | 計 画 内 容                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|
| R8年 | ○本校の課題克服を目指した準備運動の実施                                                        |
| 4月  | ・体づくり運動（現段階の体力認識）<br>・陸上競技（全身持久力・瞬発力の改善）<br>・部活動編成                          |
| 5月  | ・部活動保護者説明会 ・保健体育科の掲示の充実<br>・『体力セルフチェックコーナー』の開設・開始<br>・中体連に向けての活動（部活動）       |
| 6月  | ・日常の運動習慣定着へ向けての啓発<br>○新体力テスト実施<br>○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施                      |
| 7月  | ・どさんこ元気アップチャレンジ<br>・体育理論での運動習慣改善（2学年）<br>・教科アンケートの実施<br>・ジャンブルカップ（体育的行事）の充実 |
| 8月  | ・運動習慣の記録、夏休みスポーツデイ実施<br>○新体力テスト結果分析<br>○体力向上改善プランの評価・改善                     |
| 9月  | ・自己改善プランの作成（全学年実施）<br>・器械運動（巧緻性の改善）<br>・新チームでの活動（部活動）                       |
| 10月 | ・日常の運動習慣定着へ向けての啓発（掲示板）<br>・PTAや地域と連携した活動                                    |
| 11月 | ・柔道集中授業（瞬発力の改善）<br>・教科アンケートの実施                                              |
| 12月 | ・運動習慣の記録（長期休業中の課題）                                                          |
| R9年 | ・冬休みスポーツデイの実施。・どさんこ元気アップチャレンジ                                               |
| 1月  | ・球技（投運動の改善）<br>○保護者への調査結果の説明<br>○体力向上改善プランの評価・改善                            |
| 2月  | ・スキー（1・2年生）<br>○新体力向上改善プランの作成                                               |
| 3月  | ・保健体育科年間計画の見直し<br>・部活動の実施                                                   |

## 6 評価方法

- (1) 7月12月に行う教科アンケートにおいて自己評価を行う。
  - ①体幹を鍛え、体を巧みに動かすことができたか。
  - ②授業に楽しく前向きに参加できたか。
  - ③体力手帳の分析を活用し、意識して自分を鍛えたか。
- (2) 新体力テスト課題向上に向けた取組。
  - ①年度内に複数回チャレンジし成長を意識化させる。
  - ②長期休業中の運動記録（運動日誌）による見取り。
- (3) 体育科以外との連携について検証する。
  - ①生徒指導担当・学年担当との連携が図れたか。
  - ②部活動の指導の中で連携が図れたか。
  - ③PTAの働きかけと連携が図れたか。
- (4) 保護者アンケートにより検証  
生徒の成長を、保護者と地域に効果的に発信できたか。