

小樽市立銭函中学校 体力向上改善プラン

1 実施期間

令和5年4月1日～令和6年3月31日

2 生徒の実態

令和4年度全国体力・運動能力等調査結果における本校の結果は以下の通りである。

男子においては、「握力」において全道・全国平均を上回り、「上体起こし」、「50m走」では全道平均並の結果となった。一方で、「1500m走」や「20mシャトルラン」では全道平均を大きく下回り、本校の課題として捉えている。

女子においても、「握力」で全道・全国平均を上回り、「反復横跳び」で全道平均並の結果となっている。男子同様、「シャトルラン」、「1500m走」に課題が見られる。

生活習慣においては、スマートフォンの平日の使用時間が3時間を超える生徒が22.5%、家庭学習を全くしない生徒も18%存在(R5.2独自調査)している。

健康で豊かな人生を歩むために、生活の中に運動を取り入れることや、タイムマネジメント能力の育成、「おたるスマート7」を活用した、地域・家庭との連携の強化が必要である。

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8種目のうち、2種目で全国平均と同等の結果を出す。 ・新体力テストの合計平均を39点以上とする。
2年	・新体力テスト8種目のうち、3種目で全国平均と同等の結果を出す。 ・新体力テストの合計平均を43点以上とする。
3年	・新体力テスト8種目のうち、3種目で全国平均と同等の結果を出す。 ・新体力テストの合計平均を44点以上とする。

<運動・生活習慣>

学年	目 標
全学年	・生徒アンケート等において、「平日のゲームをする時間」「携帯電話やスマートフォンの使用時間」が3時間以上の生徒を20%以下にする。

4 目標を達成するための具体的な方策

1校1実践 「授業における継続的な補強運動による体力の増進」

(1) 体育の授業改善を図る取組

- ① 自己の課題を意識した補強運動の充実を図る。
- ② 明確な目標を持たせ、生徒が話し合う活動を充実させる。
- ③ 保健の授業を通し、「食事」「運動」「睡眠」に関する生徒の意識を高め、生活習慣の改善を図る。

(2) 年間を通じた日常的な取組

- ① 日常的に生活習慣の改善に向けた取組の充実を図る。
- ② 昼休みの体育館・グラウンドの活用を奨励する。
- ③ 体育系部活動の活動の充実を図る。

(3) 保護者や関係機関等と連携した取組

- ① PTAによる保護者への啓蒙を進める。
- ② 保護者アンケートの実施及び結果の公表を行う。
- ③ 学校便り等により啓蒙を図る。
- ④ イベント等への参加を促進する。

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R5年	・「体づくり運動」の充実
4月	・部活動（運動部）の実施
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	・体育の授業における「陸上競技」の実施
7月	・中体連各種大会 ・体育祭に向けての各学級の練習の実施 ・体育祭の実施
9月	○新体力テスト結果分析 ○体力向上改善プランの評価・改善
12月	・保護者アンケート・生徒アンケート・職員自己評価の実施
R6年	・保護者アンケート・生徒アンケート・職員自己評価の分析結果を職員に公表
1月	・保護者アンケート・生徒アンケートの分析結果を学校だよりにて公表
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	・スキー授業の実施 ○新体力向上改善プランの作成

6 評価方法

(1) 体育の授業改善を図る取組

- ① 生徒アンケート、職員自己評価の実施

(2) 年間を通じた日常的な取組

- ① 生徒・保護者アンケート、職員自己評価の実施
- ② 全国体力運動能力調査結果の分析と活用

(3) 保護者や関係機関等と連携した取組

- ① 保護者アンケートの実施
- ② PTA役員や学校運営協議会員との情報交流