

1 生徒の体力・運動能力等の現状

令和5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」「上体起こし」「長座体前屈」「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」において全道・全国平均を上回る結果となった。一方で、「反復横跳び」や「20mシャトルラン」では全道平均を下回り、本校の課題として捉えている。

女子においても、「握力」「長座体前屈」で全道・全国平均を上回る結果となったが、男子同様「反復横跳び」や「20mシャトルラン」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調査対象学年(中2年代)において35%存在している。(R6.2独自調査)

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。

(2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組

- 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) 保護者や地域と連携した取組

- 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。

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」

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

○ 体育・保健体育授業の改善・充実に向けた課題  
 ・「20mシャトルラン」や「持久走」など、動きを持続する能力。  
 ・「反復横跳び」などの、すばやさやタイミング良く動く能力。  
 →以上の課題を改善する、日常的な取り組み。

○ 体育・保健体育授業以外の体力向上に向けた取組に係る課題  
 ・生徒が自主的に楽しみながら体を動かしたくなる環境の整備。

○ 生活習慣や運動習慣の確立に向けた取組に係る課題  
 ・平日のスマートフォンの使用時間が3時間以上の生徒が校内全体で26%。

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種目で全国平均を上回る。 ・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種目で全国平均を上回る。 ・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種目で全国平均を上回る。 ・新体力テストの合計平均を44点以上とする。

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1年	・「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。
2年	
3年	

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 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。

5 実施計画

年月日	計 画 内 容	
R6年	・「体づくり運動」の充実	
4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	
5月	・部活動(運動部)の実施	
6月	・体育授業における「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	
R7年	1月	・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 ・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 ・スキー授業の実施	
3月	○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