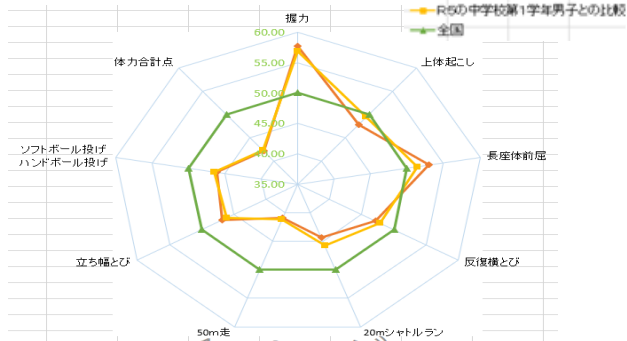


令和7年度 小樽市立銭函中学校 体力向上改善プラン

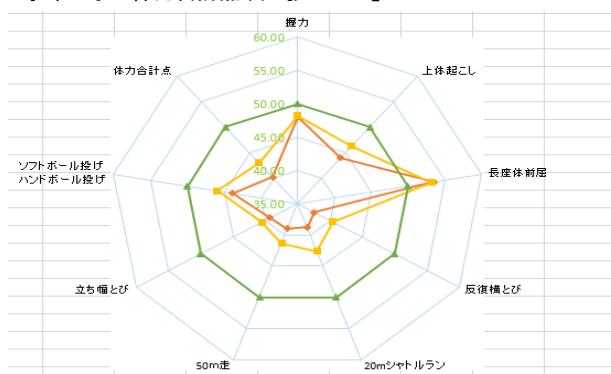
1 生徒の体力・運動能力等の現状

①令和6年度版 新体力テスト分析ツール(道教委)より

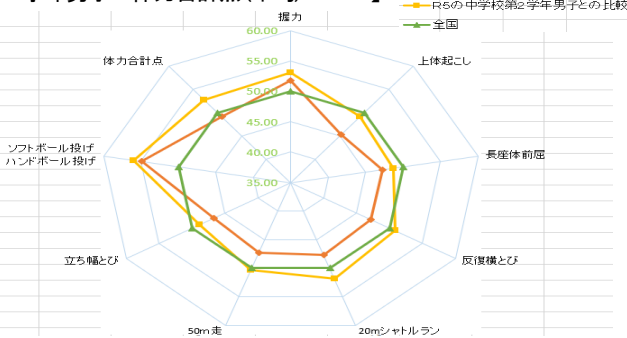
【第1学年男子 体力合計点(平均): 31.4】



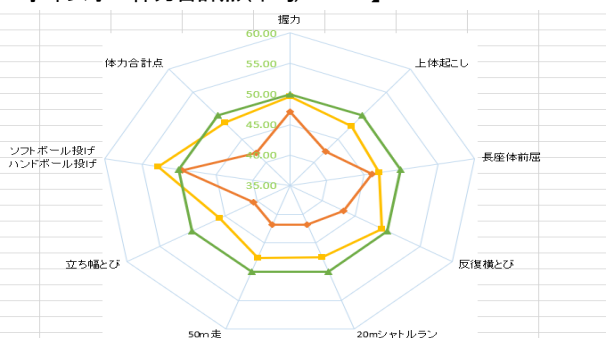
【第1学年女子 体力合計点(平均): 45.5】



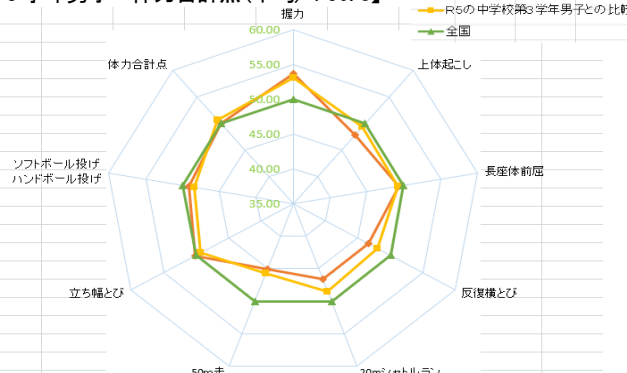
【第2学年男子 体力合計点(平均): 42.8】



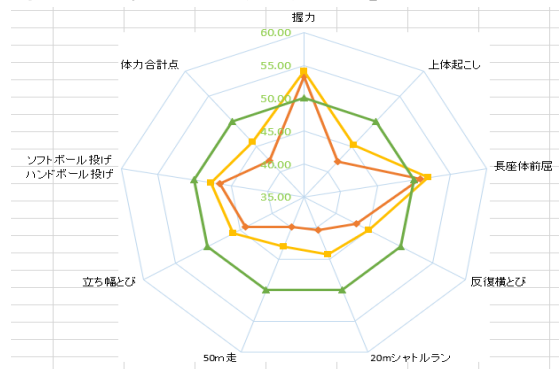
【第2学年女子 体力合計点(平均): 45.5】



【第3学年男子 体力合計点(平均): 50.8】

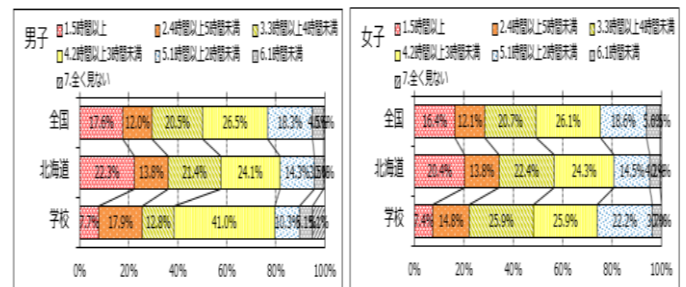


【第3学年女子 体力合計点(平均): 48.2】



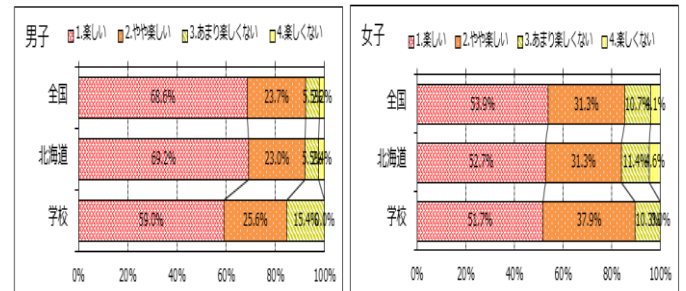
②令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

【学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。】



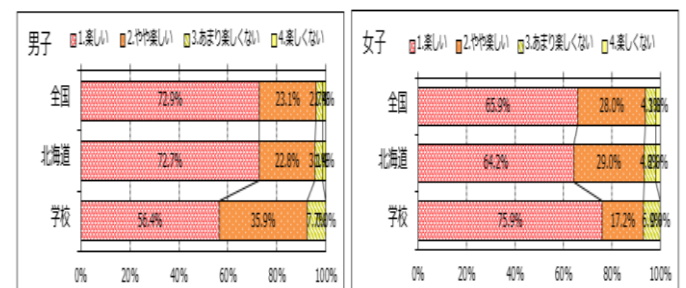
【保健体育の授業が楽しいと感じますか。】

(記録に挑戦したり、記録が上がったり、競い合ったりしたとき)

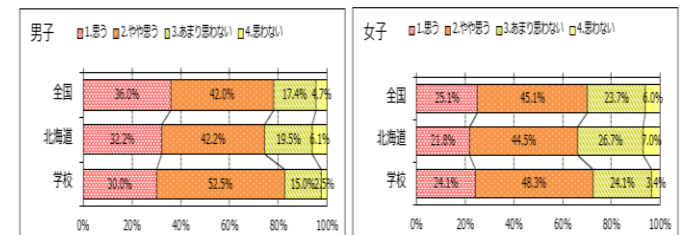


【保健体育の授業が楽しいと感じますか。】

(友達と交流したり、協力できたとき)



【保健の授業で学習した運動、食事、休養及び睡眠に気をつけた生活を送れていると思う。】



・新体力テストの結果分析から、体力合計点の平均点に関しては、第2学年及び第3学年の男子の数値が高く、第1学年男子及び全学年の女子の数値が低いことがわかる。

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
・保健体育の授業で、記録に挑戦したり、友達と協力することで、楽しいと感じる男子生徒の割合が、全国と比べて低い。
- 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
・「保健の授業で学習したことが、日常に生かされている」と回答した男子生徒の割合が、全国と比べて低い。
→日常生活に結びつけるための取り組みが必要。
- 生活習慣や運動習慣の確立に向けた取組に係る課題
・1日のテレビやゲーム機、スマートフォンなどの画面を見る時間が2時間から3時間の生徒の割合が、全国と比べて高い。

<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。 ・体力合計点(前年度比)の男女別平均を3 点以上向上させる。
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。 ・体力合計点の平均を、男子 37 点以上、女子 39 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。 ・体力合計点の平均を、男子 50 点以上、女子 46 点以上とする。

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1 年	・1 週間の総運動時間の平均を男子 850 分以上、女子 520 分以上とする。
2 年	・「『記録に挑戦したり、記録が上がったり、競い合ったりしたとき保健体育の授業を楽しいと感じましたか』の質問に肯定的な回答をする生徒の割合を 90%以上とする。
3 年	・「友達と交流したり、協力できたとき保健体育の授業を楽しいと感じましたか」の質問に肯定的な回答をする生徒の割合を 90%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 授業導入でのウォーミングアップの充実を図る。
→単元特性を生かし、向上させる体力要素を明確に、様々な運動を経験させる。
- ② 明確な目標を持たせ、ペア・グループ活動を充実させる。
→誰とでも活動できる集団の育成。
→新体力テストの年2回(春・秋)実施。(目標設定～モチベーションの維持。)

(2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組

- ① 保健体育の授業で学んだことを、日常生活に生かす実践力を育む。
→新体力テストの分析結果や記録上位者、トレーニング方法の紹介等の掲示物を整備し、生徒が主体的に運動するための動機付けを行う。

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ① PTAやCSでの情報共有。
→日常的なスマートフォン等の使用時間の情報共有。
(タイムマネジメント能力の育成と、時期を見通したタイムリーな指導。)
- ② 学校便り等による啓蒙と、体育的イベントへの参加促進。
→運動習慣の定着。(地域・家庭との連携強化。)
→家庭でもできる運動を紹介し、日常的に運動に取り組む態度を育てる。

1 校 1 実践 「体力向上に向けたウォーミングアップの工夫」

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R 6 年	・体力向上改善プランの作成
4 月	・体づくり運動(身体の動かし方、自己の体力認識) ・部活動編成
5 月	・陸上競技(走跳投運動及び全身持久力・瞬発力の向上) ・保健体育科の掲示物の充実 (新体力テスト目標値や結果の掲示) (日常の運動習慣定着へ向けての啓発)
6 月	○新体力テスト実施(春季) ・中体連各種大会 ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施
7 月	・生徒アンケートの実施 ・体育祭の実施 ・夏休みの生活の計画(家庭でもできる運動の紹介)
8 月	○新体力テスト結果分析 ・ソフトボール(投運動、巧緻性・瞬発力の向上) ・保健体育科の掲示物の充実
9 月	・器械運動(柔軟性及び巧緻性の向上) ・運動部活動の新人戦・秋季大会参加
1 0 月	・柔道(柔軟性及び巧緻性の向上)
1 1 月	○新体力テスト実施(秋季)
1 2 月	・バスケットボール (投運動、全身持久力、瞬発力、スピードの向上) ・バレーボール(投運動、敏捷性、瞬発力の向上) ・保護者・生徒アンケート、職員自己評価の実施 ・冬休みの生活の計画(家庭でもできる運動の紹介) ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査集計結果分析
R 7 年	・保護者・生徒アンケート・職員自己評価の分析結果公表 ・スキー(筋力、巧緻性の向上) ・サッカー(敏捷性、全身持久力、瞬発力、スピードの向上)
1 月	○保護者への調査結果の説明 ・ダンス(柔軟性、巧緻性、全身持久力の向上) ・バドミントン・卓球(全身持久力、瞬発力、巧緻性の向上) ・掲示物の充実 ・生徒アンケートの実施
2 月	○体力向上改善プランの評価・改善
3 月	・保健体育科の年間計画の見直し ○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 生徒アンケートによる評価
・ウォーミングアップに主体的に取り組むことができたか。
・ペア・グループ活動の有用性を感じることができたか。

(2) 年間を通じた日常的な取組

- ① 定期的に掲示内容を更新することができたか。
(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 生徒のスマートフォン等の使用時間を、年間を通じて把握し改善につなげることができたか。