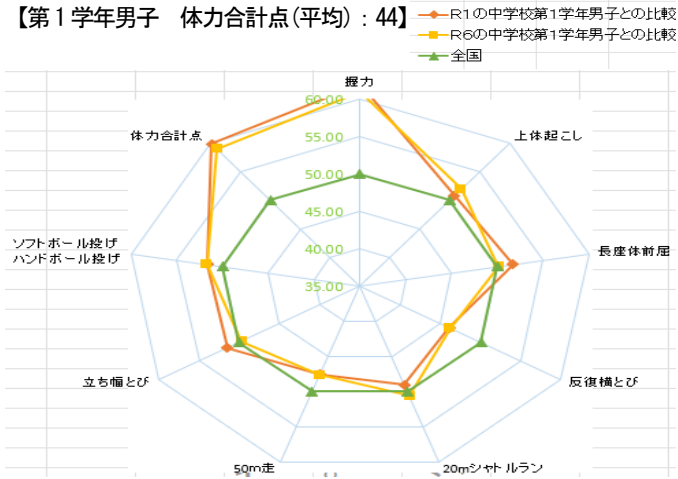


令和8年度 小樽市立銭函中学校 体力向上改善プラン

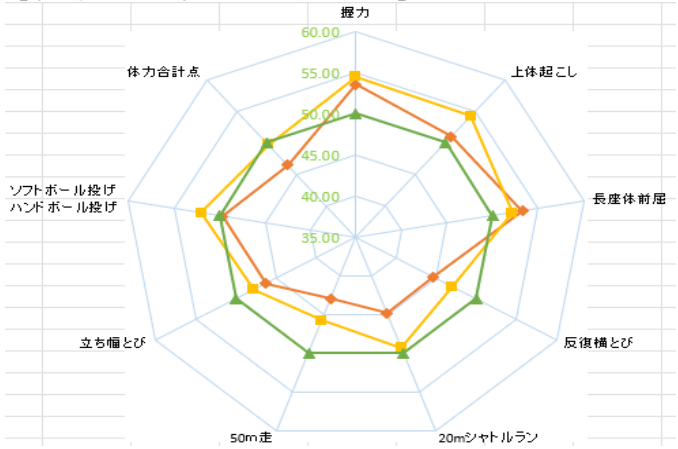
1 生徒の体力・運動能力等の現状

① 令和7年度版 新体カテスト分析ツール(道教委)より

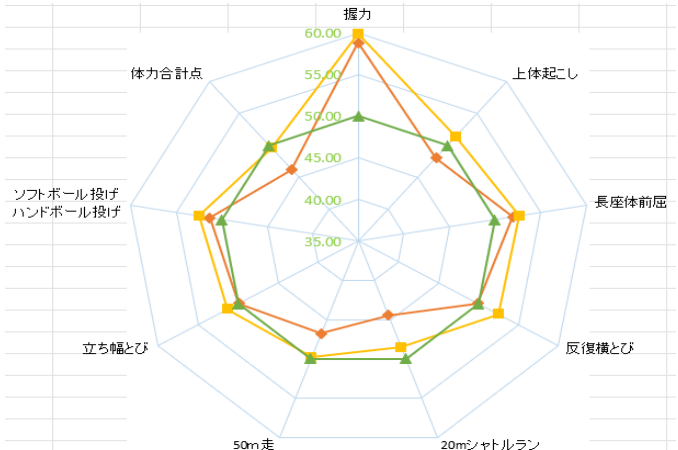
【第1学年男子 体力合計点(平均): 44】



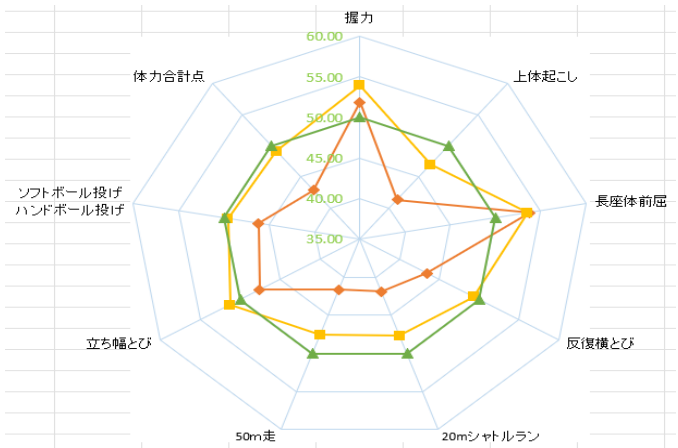
【第1学年女子 体力合計点(平均): 44】



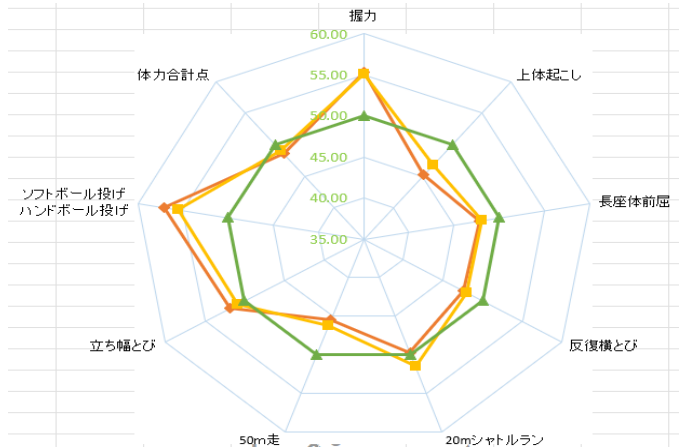
【第2学年男子 体力合計点(平均): 41.43】



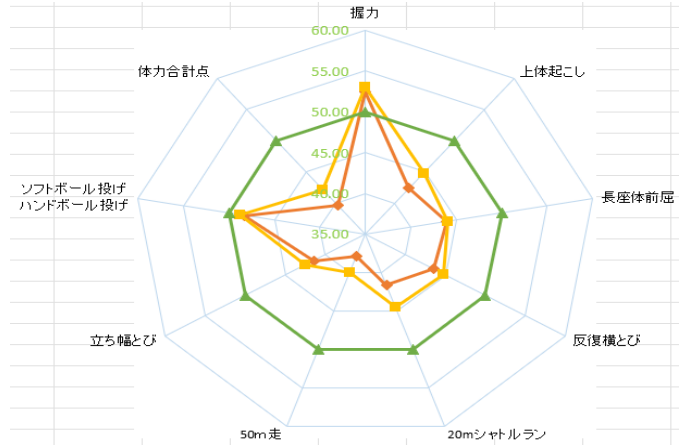
【第2学年女子 体力合計点(平均): 46.33】



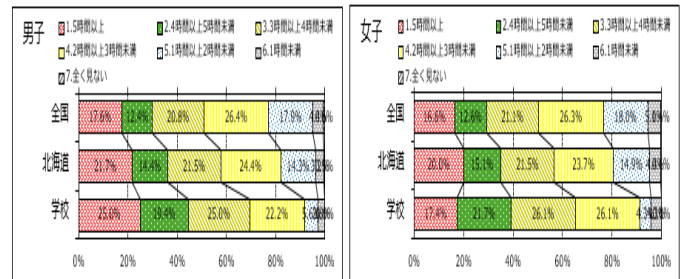
【第3学年男子 体力合計点(平均): 50】



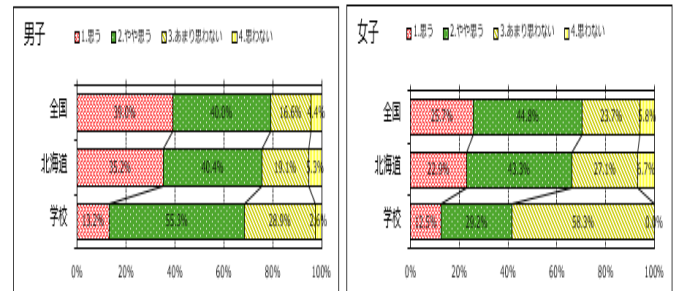
【第3学年女子 体力合計点(平均): 45】



② 令和7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。】



・体力合計点の平均点に関しては、全学年男子の数値が高く、第3学年女子の数値が低い。

- 多くの学年で「握力」「ハンドボール投げ」が全国平均以上。
- 第2学年女子の「長座体前屈」「立ち幅とび」で全国平均以上。
- △「20mシャトルラン」で全国平均を下回る学年が多い。

2 生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

○スクリーンタイムの過多
 ・平日のテレビ、スマートフォン、ゲーム等の視聴時間が「5時間以上」と回答した生徒が全国と比べて高い。
 →睡眠時間の不足や家庭学習時間の減少に直結。
 (家庭と連携した抜本的な対策が必要不可欠。)

○「知識」と「実践」の乖離(保健指導の定着)
 ・「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か」という質問に対し、肯定的な回答が全国と比べて低い。
 →健康に関する知識を得ても、それを自分の生活習慣に反映する「自分事化」に課題。

○全身持久力(シャトルラン・持久走)の低迷
 →「粘り強く運動を継続する力」の不足。

3 学年ごとの目標(数値目標)

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・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4種目で全国平均を上回る。 ・体力合計点の平均を、男女共に45点以上とする。
3年	・体力合計点の平均を、男子45点以上、女子47点以上とする。

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
全学年	・「学習以外での1日の画面視聴時間(スマホ・ゲーム等)」が4時間以上の生徒の割合を30%以下とする。 ・「朝食を毎日食べる」生徒の割合を95%以上とする。 ・「保健の授業で学んだ運動、食事、休養・睡眠の大切さを理解し、実際の生活に生かしている」の質問に肯定的な回答をする生徒の割合を80%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。

毎時間の導入で単元特性に応じたウォーミングアップを継続実施。(課題となる全身持久力について、全単元を通じて向上を図る。)

②ICT 端末で自身のフォームを撮影し、昨年度の記録や全国平均と比較・分析する時間を設定する。

(2) 保健体育授業以外の年間を通じた取組

①新体力テストの年2回実施(春・秋)

夏季の活動成果を可視化し、秋以降のモチベーションにつなげる。年間を通じて体力の向上を図る。

②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定期テスト期間や長期休業中に、メディア利用時間をコントロールする啓発活動をPTA・CSと連携して実施。

②養護教諭等と連携し、生徒・保護者向けに食事についての情報を積極的に発信する。

1校1実践 「自己ベスト」への挑戦

～「他人との比較」ではなく「過去の自分との比較」で、

体力向上の楽しさを実感させる～

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R8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 ○体力向上改善プランの評価・改善
9月	・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 ・器械運動(柔軟性及び巧緻性の向上)
10月	・運動部活動の新人戦・秋季大会参加
11月	・柔道(柔軟性及び巧緻性の向上)
12月	○新体力テスト実施(秋季) ・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
R9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
2月	・ダンス(柔軟性、巧緻性、全身持久力の向上) ・掲示物の充実 ・生徒アンケートの実施 ○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。

(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年間を通じて生徒のスマートフォン等の使用時間を把握し、改善につなげることができたか。