

# 令和8年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 学校の状況

- ・広島市に隣接する中規模校である。
- ・創立30年を超え、プール、体育館、武道場は老朽化しつつある。
- ・男子の身長は全国・県平均より高く、体重は全国・県平均と同じである。女子の身長・体重は、全国・県平均よりも低い。肥満度に関しては、男子は「普通」が全国・県平均よりも低く、女子は「普通」が全国・県平均よりも高い。(昨年度)

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・平日に学習以外で、1日にどのくらいテレビやスマートフォン等の画面を見ているかは、5時間以上と回答する生徒が3割を超えている。
- ・土曜日の学校の運動部や地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブ以外での運動習慣は、男子女子ともには全国・県平均を大きく上回っている。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 2年生男子において、県平均を上回った項目は、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びである。ハンドボール投げに関しては大きな差がみられる。
- 2年生女子において、県平均を上回った項目は、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びである。ハンドボール投げに関しては大きな差がみられる。
- 1学年男女ともに(12月測定)上体起こし、長座体前屈、の2項目で県平均をすでに上回っている。その他の項目に関しても県平均を上回ってはいないものの県平均に近い値を示している。

# 実態把握

## 児童生徒の実態や体力・運動能力調査等から明らかになった課題

- ・総合評価について、男子はA評価の生徒はおらずB評価の割合が、県及び全国と比較すると高い。また、E評価の割合も県及び全国と比較すると10%ほど高い。全体的な底上げも必要だが、現在B評価の生徒に関しても、自己分析シート等を用いて苦手な種目の分析を行い、体育授業の中で意識づけ及び目的を明確にして授業に取り組めるようにすることが必要である。
- ・全体的な傾向として、男子は運動やスポーツに関して肯定的な評価をしているが、実技テストの得点が高くない。一方で、女子は、運動やスポーツに対して肯定的な評価をしている生徒は3分の2程度であり、男子に比べると否定的な評価をしている生徒が多いが、実技テストの得点は全国・県平均程度である。  
これらの運動やスポーツに対する情意面と実技面でのギャップを埋めること、縮小していく必要がある。
- ・家庭でも運動する時間を意識的に確保する必要があり、テレビ(テレビゲーム)視聴時間を短くしたり、携帯電話、スマートフォンを使用する時間を減らす対策を考える必要がある。

## 達成目標

- ・運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか?における肯定的回答を90%以上にする。
- ・中学校を卒業した後も、自主的に運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをする時間を持ちたいと思えますか?における肯定的回答を90%以上にする。
- ・8項目中4項目以上において、県平均値を上回る。(第1回測定時)
- ・第2回測定時において第1回測定時と比較して体力合計点を5点上げる。

## 取組事項

- ① 保健体育科での取組
  - ・授業で行う種目、授業でメインとなる運動に関連のある運動を取り入れることで、メイン運動への意欲を高める。
  - ・全員が参加し楽しむことができるようにするために、ルール・教具等を工夫する。
  - ・各種動的ストレッチ、静的ストレッチの方法を学ばせ、関節可動域を広げていくことと怪我をしない健康な体のイメージを作らせる。
  - ・活動時間と活動量を確保するために、視覚的補助を増やすことで説明時間を短縮し、頭も体も汗をかく授業を行う。
  - ・段階別の目標を設定したスモールステップによる授業を展開し、授業内で成功体験を増やしていき、自信をつけさせる。
  - ・運動種目によってはタブレット端末等を活用し、自己の動きをモニタリングし課題発見・課題解決を行えるようにする。
- ② 部活動での取組
  - ・新体力テストの部活動ごとの結果を、部活動での体力トレーニング内容に活用する。部独自に体力課題に取り組む。特に文化系の部活動に対する取組に助言支援していく。
  - ・運動種目ごとに各自の目標を設定させ、個に応じた体力・運動能力の向上を図る。
  - ・町内駅伝大会等への参加を呼びかけ、他部と連携しながら練習に取り組む。
- ③ 学校、学年での取組
  - ・自己の体力向上に関心を持つよう校内掲示を充実させる。
  - ・新体力テストの結果を保護者に知らせ、運動習慣の意義を啓発していく。
  - ・委員会活動を活用し、保健委員会主導による健康増進運動期間を設けるなど、運動習慣を身につけるよう取り組む。
  - ・学級委員会を中心に、毎学期クラスマッチを企画・運営させ、運動に親しむ資質を養う。
- ④ 生徒・家庭への啓発
  - ・保健だよりなどを通して、新体力テスト・生徒アンケートの分析結果、それを受けての取組内容、食の大切さ、SNSの視聴時間を少なくする方策など健全な家庭生活の送り方を啓発していく。

## 期待される効果

- ・自己の体力・運動能力に関心を持つ生徒が増え、外遊びや屋外で運動する生徒が増える。
- ・自分の家庭での生活や食生活などについて考える生徒が増え、生活習慣の改善につながり、肥満傾向の生徒が減る。
- ・新体力テストの結果の向上が期待できる。
- ・生徒の健康や体力について、保護者の興味・関心が高まる。
- ・部活動に意欲的に取り組む生徒が増える。

## 体制

- ・体力向上推進担当者を責任者とした「体力づくり推進チーム」を構成する。メンバーは、教頭、保健体育教諭、学年主任、保健主事で構成する。
- ・原則、隔月(奇数月)に会を開き、活動内容の報告、改善計画の立案等を行う。

# 推進組織

# 令和8年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

## 達成目標

- ・運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか？における肯定的回答を90%以上にずる。
- ・中学校を卒業した後も、自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか？における肯定的回答を90%以上にずる。
- ・8項目中4項目以上において、県平均値を上回る。（第1回測定時）
- ・第2回測定時において第1回測定時と比較して体力合計点を5点上げる。

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
	Plan	Do		Check	Action	Plan	Do		Check	Action
	結果分析・計画立案	計画に基づき実施		新体力テストの実施 結果分析	見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施				評価 見直し・次年度の計画	
【体育科・保健体育科】		・体育祭の企画				新体力テスト結果揭示				
①	陸上競技 短距離走・リレー	授業での補強運動	体づくり運動	自己分析シート作成	長期休業中の宿題	授業でのW-upの改善	新体力テストの結果を受けて修正した内容	授業でのW-upの改善	第2回結果を受けて修正した内容	授業でのW-upの改善
	長期休業中の宿題	長期休業中の宿題(ダンス)	体育理論	生徒自身による課題発見	生徒自身による課題克服					
	生徒自身による課題克服			新体力テスト実施(第1回目)					新体力テスト実施(第2回)	
【教科外】		部活動の基本方針作成								
②		大会に向けての練習	大会に向けての練習	大会に向けての練習	部活動での基礎体力づくり	大会に向けての練習	大会に向けての練習	部活動での基礎体力づくり		
	部活動における補強運動									
	部毎の補強運動+体幹トレーニング		体育祭の実施			新体力テスト結果を受けての修正した内容				
【日常生活等】		ボール等の用具点検・整備					外遊びの推奨			
③	クラスマッチの実施	体力づくり強化キャンペーン1	体力づくり強化キャンペーン2	クラスマッチの実施			委員会による外遊びの奨励		クラスマッチの実施	
		体育祭と新体力テストを関連づけて委員会による外遊びの奨励								
	運動に関する掲示の充実									
【家庭・地域との連携】					家庭連携と啓発					
④		・保健だより	・保健だより	・保健だより	保護者懇談会 ・保健だより	・保健だより	・保健だより ・文化祭展示による 広報	・保健だより	・保健だより	・保健だより