

# 令和5年度体力づくり推進計画

## <全体計画>

### 学校の状況

- ・江田島市内にある小規模校
- ・バス通学の生徒の割合は全体の約20%
- ・グラウンド、テニスコート、体育館など体育施設が整備されており、部活動で陸上、サッカー等十分活動できる広さが確保されている。

### 生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動部に所属している生徒は、授業日の夕方及び休業日に熱心に活動している。
- ・体育の授業以外に、週に3日、給食準備中に業間運動に取り組んでいる。
- ・運動部の生徒と運動部以外の生徒との体力差が大きく、この傾向は学年が上がるほど、また男子よりも女子に顕著である。
- ・朝食欠食の生徒はごくわずかであるが、バランスの良い食事を摂っている生徒が少ない。
- ・就寝時刻が遅い生徒が多い。
- ・肥満気味の生徒が増加傾向にある。

### 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・1日の活動量は個人差が大きく、特にコロナ禍では、運動部以外の生徒は少なく、特に女子は全体的にやや不十分な傾向にある。
- ・全国平均値や県平均値と比較すると、男子では、反復横跳び、ハンドボール投げに大きな課題がある。女子では、20mシャトルラン、立ち幅とびが大きくかけ離れ、大きな課題である。
- ・ハンドボール投げについては課題が大きいため、継続して取り組む必要がある。

## 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

- ・保健体育の授業を通して、自分の健康についてしっかりと考え、生涯にわたり健康に過ごすために必要な知識と実践力を身に付けさせる取組をより充実させる必要がある。
- ・業間運動において、正しい動作や意識する筋肉を指定し、質の高いトレーニングにするとともに、運動の楽しさを伝えられるように工夫していく。
- ・運動部活動においては、目的意識を持ってトレーニングを計画的に実施する必要がある。特に体力課題や競技の特性に必要な体力を付ける必要がある。文化部については、生徒の運動量確保に向けて、部長会などを通し、短時間でも行える運動プログラムを提供する必要がある。
- ・就寝時刻の遅い生徒、朝食欠食、偏った栄養摂取傾向の生徒も存在するため、健康観察カードの確認だけでなく、面談等も実施し、基本的な生活習慣を定着させる必要がある。
- ・体力・運動能力調査とは別に、体育の授業があり、部活動のない日に生徒の平均歩数を調査した。その結果、男子では、約10,000歩、女子は、約7,000歩であった。消費エネルギーは個人差や運動強度にもよるが、多くておよそ200~400kcalと考えられる。基礎代謝量を増やすための筋力増加、運動量の確保が求められる。

### 達成目標

- ・保健体育の授業を通して、自ら運動に親しむ態度や健康的な生活を送ろうとする意識を高める。
- ・体育的活動を重視し、基礎体力の向上を図る。(体力・運動能力調査で70%の種目で広島県平均値を上回る)
- ・スポーツをする、観る、支えることを通して、スポーツが好きだと感じる生徒を育てる。
- ・体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

### 取組事項

- ① 保健体育の授業の充実  
学校体育を生涯スポーツの一環としてとらえ、体力・運動能力の発達を促し、運動技能を身に付けさせるとともに運動の楽しさを味わわせる。体育の授業の始めに、投力を高める運動、柔軟性を高める運動、持久力を高める運動を、年間を通して計画的に実施して課題の克服に努める。  
また、保健の授業を通して健康の保持増進を図るための基礎的事項を理解させ、健康安全の問題に直面した場合に正しい判断のもとに対応できる能力や態度を身に付けさせる。
- ② 学校における体育的活動の充実  
『業間運動の充実』『部活動での体力向上』の2つを重点目標とし、部活動顧問への情報提供を行い、保健体育委員や各部活動の部長にリーダーシップを発揮させるとともに、生徒の主体的な活動となるように努める。
- ③ 月に1回程度の部活動集会の充実  
本校の課題である文化部の生徒の体力向上と意識の高揚を図るため、部活顧問と保健体育科の連携を密にする。また、部活動集会を月に1回程度実施し、体幹トレーニングなど、日頃できるトレーニングを周知する。
- ④ 家庭・地域との連携  
養護教諭を中心に生徒の実態把握に努め、『保健だより』と『担任による家庭連携』を柱に取り組む。
- ⑤ 体力向上の基盤となる健康な体づくりの意識啓発  
毎週1回の全校生徒対象に実施する「健康チェック」を自分の体と生活をみつめる時間として位置付ける。また、生徒の記録から課題を把握し、個別指導や全体指導を実施する。

### 期待される効果

- ・自他への健康・体力への関心が高まる。
- ・体力・運動能力調査の結果が向上し、広島県平均値を上回る種目の割合が70%以上となる。
- ・月1回の部活集会等の実施により、運動部・文化部ともに活動がより充実する。
- ・家庭で自主的に体力づくり運動を行う生徒が増加する。
- ・学校生活が活気にあふれ、生徒が全ての教育活動に主体的・積極的に取り組むようになる。

## 推進組織

### 体制

- ・能美中学校区小中連携推進を図る。
- ・江田島市体力向上推進委員会との連携や情報交換を積極的に行う。
- ・生徒指導部で取組の検討、成果・課題の分析等を行う。
- ・Chromebookを使用し、江田島市4中学校で、共通の体力テスト「江田島りんぴっく」を開催することで、運動に親しむ態度や体力向上を図る。

# 令和5年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

江田島市立能美中学校

## 達成目標

- ・保健体育の授業を通して、自ら運動に親しむ態度や健康的な生活を送ろうとする意識を高める。
- ・体育的活動を重視し、基礎体力の向上を図る。(体力・運動能力調査で70%の種目で広島県平均値を上回る)
- ・スポーツをする、観る、支えることを通して、スポーツが好きだと感じる生徒を育てる。
- ・体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

	1～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>		<b>Action</b>	<b>Plan</b>	<b>Do</b>	<b>Check</b>		<b>Action</b>
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】	応急手当・救急救命 の実習	体育の授業における 補強運動の充実	熱中症防止に向け ての指導	体づくり運動 (主に敏捷性)	ボールを使用した 体づくり運動 (主に敏捷性)		体づくり運動 (主に柔軟性)		サーキット トレーニング (主に持久力)	
【教科外】	クラスマッチ	宿泊研修 1学年	中体連春季大会 運動会 新体力テスト	中体連夏季大会	中体連県大会 中体連中国大会 中体連全国大会		中体連新人大会	新体力テストまとめ 中体連呉・賀茂地区 新人大会	校内マラソン大会 中体連県新人大会	
【日常生活等】	第3回身体測定	健康診断 第1回身体測定	第1回歯科検診	歯の保健指導		第2回身体測定			第2回歯科検診	
【家庭・地域との連携】	江田島市駅伝  学校保健委員会 かきかきマラソン	定期的な保健だよ りの発行 (月1回程度)		毎週木曜日の朝健 康チェック実施			MIKAN マラソン	体力・運動能力調査 結果の返却		