

令和8年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ D・E評価の生徒を20%以下にする。 ○ 男子、女子ともに半分の項目で、県平均値かつ全国平均値以上にする。
-------------	--

学校の状況

- ・市街地にある大規模校である。
- ・全員が徒歩通学である。
- ・生徒数が多く、近隣の学校に比べ、運動場が狭い。
- ・運動部の部活動が大変盛んである。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・第2学年において、男子では、運動やスポーツをすることがややきらい、きらいと答える生徒の割合が10%程度だが、女子では、運動やスポーツをすることがややきらい、きらいと答える生徒の割合が30%程度である。

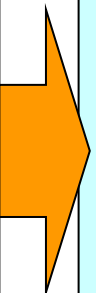
広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 男子
 - ・県平均値かつ全国平均値より高い。
- 女子
 - ・県平均値かつ全国平均値より高い。
- 全体
 - ・全体の平均値から、D・E評価の生徒は、29.6%であった。

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

- ・運動部活動の生徒は、運動する場面が毎日あるが文化部活動や未加入の生徒に対しての取組が十分できていない。
- ・塾など習い事が多く、家庭で運動する機会が少ない。
- ・けがをする生徒が多く、教職員、生徒が、けがのケアや練習の仕方などを専門的に実習するなど運動部活動の取組み方を工夫する必要がある。
- ・生活習慣の中に運動を位置づけるとともに運動に対する取組み方や安全指導、衛生指導などを改善させていく必要がある。



取組事項

- ① 体育科の取組
 - ・パワーアップ計画（授業前の補助運動、準備運動）の充実を図り、第1学年は「基礎体力の向上」、第2・3学年は「より体力を向上させる」ことを徹底的に取り組み、実践させることを重点に置く。
 - ・授業時の課題を理解させ、目的を達成するための運動を十分に行えるよう年間を通して取り組む。そのためにプリントや視聴覚機器などを活用する等の工夫をする。
 - ・新体力テストの不得意種目の克服を目指した補強運動などを年間を通して、毎時間取り入れる。
 - ・年間を通して、サーキットトレーニング（ラダー、ミニハードル等を利用）を取り入れた体づくり運動を実践することで、体力を総合的に向上させる。
 - ・年度内に、課題のある種目の再測定を行い体力向上の確認を行う。
- ② 昼休憩での運動の働きかけ
 - ・昼休憩を利用した運動の奨励
- ③ 運動能力の向上が、D・E評価の減少につながる可能性が高いため、積極的に体育行事を盛り込む。
- ④ 部活動での体力の向上の呼びかけ



期待される効果

- ・記録に対して、生徒は敏感なので平均記録や最高記録などを提示・提出し、それに向かって取り組む生徒が増える。
- ・1年間継続実施することによって、体力向上が望める。
- ・自己の体力を知ることによって、付けたい体力の目標ができる。
- ・運動中におけるケガをする生徒が減る。
- ・家庭で過ごす時間が増えたことにより、自己の体力向上に関心を持つことができる。

体制

- ・校内に体力向上担当者を決定し、新体力テストの結果を分析し、取組みの充実を図る。
- ・授業の中で、平均値を下回っている部分（握力・シャトルラン・ボール投げ）が強化できる運動を取り入れる。
- ・規則正しい生活習慣が定着するよう、保健の授業等を利用して指導する。
- ・定期的に地域のスポーツクラブの指導員の方に生徒を指導してもらい、運動をする楽しさを知る。

推進組織

令和8年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

府中町立府中緑ヶ丘中学校

達成目標

- 運動をする楽しさや爽快感を味わい、生涯スポーツとしての運動好きの生徒の育成を図る。
- 新体力テストの結果を県平均よりも全項目でアップできるように補助運動に取り組む。

～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	
【保健体育科】								
毎時間、準備運動としてストレッチ・サーキットを取り入れ、生徒に徹底させる	体づくり運動		ボール投げなどを積極的に取り入れ、記録向上に取り組む			キャッチボールなどを積極的に取り入れ、記録向上に取り組む	体づくり運動	長距離走
ボール系運動		器械運動系	器械運動系	器械運動系		ボール系運動		器械運動系
		ボール系運動	懸垂や指たてふせなどを積極的に取り入れ、記録向上に取り組む					
【教科外】								
	生徒会主催行事		体育祭	昼休憩や体育祭練習での運動の働きかけ				
【日常生活等】								
	運動部活動（朝練習・放課後練習・休日練習）の実施				年間を通し、運動部活動への取り組み方や基礎体力向上や傷害防止の取り組みを各部活動に徹底させる。			
					トレーニング（練習）におけるけがの予防について教職員による連携・研修を行う			
【家庭・地域との連携】								
	長期休業中の体力づくりとして、補強運動を夏休みの宿題とする。				長期休業中の体力づくりとして、補強運動を冬休みの課題とする。			
各地域での各種イベントや球技大会など積極的に参加する								