

## 令和7年度 体育に関する指導改善計画

府中町 立 府中緑ヶ丘 中学校

## 令和6年度の重点課題

- 男子、女子ともに「反復横跳び」、「立ち幅跳び」の項目で、県平均値かつ全国平均値以上にする。
- 運動に接する機会を増やす。(クラスマッチ、体力測定の再計測等)

## 令和7年度新体力テストの結果 県平均値(令和6年度)・全国平均値(令和5年度)との比較

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
第2学年	27.41	27.16	45.77	50.73	78.65		7.81	201.26	23.81	42.88	第2学年	22.47	21.62	44.80	45.34	50.17		8.77	168.64	13.21	48.13

県平均値かつ全国平均値未満

## 令和7年度新体力テストの結果 県平均値(令和7年度)・全国平均値(令和6年度)との比較

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
第2学年	27.41	27.16	45.77	50.73	78.65		7.81	201.26	23.81	42.88	第2学年	22.47	21.62	44.80	45.34	50.17		8.77	168.64	13.21	48.13

県平均値かつ全国平均値未満

## 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

男子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	63.71	24.19	8.06	4.03	第2学年	43.18	29.55	18.18	9.09

## 学校独自の意識調査

## 重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

## 体育の授業で行う取組内容

- 体育の授業で、準備運動として行っている筋力トレーニングを、今までのものに加え、それぞれの運動に適した補強運動をとりいれることで、筋力アップを目指す。
- 授業内容を活動量が増えるように改善して、活動を多く取り入れることを意識して、授業計画を立てる。

## 体育の授業以外で行う取組内容

- 昼休みに生徒主体のボール貸し出しを行うことで、運動の啓発を行う。全学年、毎日ボール貸し出しを行うことで、運動の習慣化を目指す。
- 世界で活躍するアスリートの講演会を開く。

令和8年度の  
重点目標値

- 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。
- 運動に接する機会を増やす。(クラスマッチ、体力測定の再計測等)

## 上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

- 昼休みにグラウンドで遊べるように、生徒会が主体となりボールの貸し出しを行った。
- 柔軟性を高めるため、体育の授業の補強運動の中に、ストレッチを取り入れた。ストレッチの内容を変えながら、どの部位に効いてるか考えながら取り組んだ。