

平成31年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- ・基本的な生活習慣の確立と積極的な体力づくりに努める。
- ・心身の発達について認識し、関心を深めさせるとともに、豊かな心と強靱な体力を養う。

学校の状況

- ・創立40周年に近づき、団地の中にある学校で、生徒数は減少傾向にある。
- ・就学援助を受けている家庭が35%以上で、経済的・家庭的にも厳しい生徒が多い。
- ・校内は、体育館・グラウンド・格技場など運動をする環境は十分に整っている。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動部の加入率は、73%。地域においても運動ができる場所が少ない。
- ・不規則な生活や栄養の偏りのある生徒が多く、基本的な生活習慣を身につけていない。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・全体的には、全国平均・県平均をほぼすべての種目が下回っている。そのため、授業や部活動において、継続的に運動することやストレッチ、筋力トレーニングの重要性を意識させる必要がある。

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

- ・体格については、全国平均と比較すると身長・体重ともに若干小柄である。食生活についても関心を持つようにさせる必要がある。
- ・走力、筋力、敏捷性、投力、跳躍力、全身持久力どれをとっても、全国平均・県平均と比較すると数値が下回っている。
- ・体を動かす時間については、体育の授業と運動部活動が中心となっており、家庭等での運動の機会が十分確保できていないことが課題である。特に家庭では、テレビやゲーム、携帯電話の使用時間が多いことが課題である。

取組事項

- ①保健体育科
 - ・体力づくりは、日頃の授業の中で継続し全学年で取り組む。特に、筋力・筋持久力・全身持久力の向上を図る取組を準備運動や補強運動を中心に継続する。
 - ・自己の体力課題を自覚させ、目標を持って補強運動を行うよう指導する。
- ②教科外
 - ・新体力テストを実施し、その結果を分析し指導の工夫を図る。
 - ・全教職員の共通理解を図り、体育祭の取組に生徒が主体的に取り組めるよう指導していく。
- ③日常生活など
 - ・昼休憩における外遊びを勧め、長期休業中の季節に応じた体力づくりの呼びかけを行う。
- ④家庭・地域との連携
 - ・学校便り、保健便り、ホームページ等を通して生徒の体力の実態、健康・安全について積極的に情報を発信する。
 - ・部活動参観・懇談会を実施する。

期待される効果

- ・柔軟性・敏捷性・全身持久力の向上によりバランスのとれた基礎体力が向上する。
- ・生徒の自主的な活動が増えることで、保健体育科の授業や部活動、運動に関する関心が高まる。
- ・学校・家庭・地域と共に子どもを取り巻く環境を改善することができる。

体制

- ・学期に2回程度体力づくり推進リーダーが校務運営会議に加わり、体力づくりの推進について協議する。

推進組織

平成31年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 廿日市 市立 阿品台 中学校

達成目標

- ・基本的な生活習慣の確立と積極的な体力づくりに努める。
- ・心身の発達について認識し、関心を深めさせるとともに、豊かな心と強靱な体力を養う。

	～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		
①	【体育科・保健体育科】	ダンス 柔軟性・全身持久力を中心に高めていけるよう指導する。	体づくり運動 授業の中に、運動を持続させる力・巧みな動きを高める運動を取り入れ、基礎体力が向上するような運動を行う。	陸上競技 走力、全身持久力を高める運動を行うとともに、学年によって、跳躍力を高める運動も行う。	水泳 全身持久力を高める運動を行う。	器械運動 柔軟性・敏捷性を中心に、バランスのとれた動きができるよう指導する。	武道(柔道) 柔軟性・筋力を中心に高めていけるよう指導する。	球技 種目の特性に応じた動きの中で、全身持久力、調整力を中心に高めていけるよう指導する。	陸上競技(長距離走) 学年、男女で距離を設定し、全身持久力を高める。	
②	【教科外】		部長会を通して競技・種目の特性に応じた、体力づくりを推進よう働きかける。	新体力テスト	体育祭 5月中旬から体育祭の準備を開始する。体育祭のスローガンをもとに、生徒の自主的な活動を中心に取り組む。		ランニング(長距離)による体力づくりを勧める。		新体力テストの結果を踏まえた体力づくりについて提案していく。	
		部活動								
③	【日常生活等】	春季の体力づくり 定期的な運動の呼びかけ。		ラジオ体操の自主的参加の呼びかけや、水泳によるトレーニングの呼びかけ。家事手伝い等の呼びかけ。	夏季の体力づくり 外遊びの推進	全クラスにボールを配布し、自主的な外遊びを促す。	1日に10分間のジョギングの呼びかけ。		冬季の体力づくり	
④	【家庭・地域との連携】		家庭との連携 ・学校便り、保健便り、ホームページ等を通して生徒の体力の実態、健康・安全について積極的に情報を発信する。 ・部活動参観・懇談会の実施。		地域との連携 コミュニティスポーツへの自主的な参加を推進する。				家庭との連携 長期休業中に体力づくりについて協力を依頼する。	