様式①

平成30年度体力つくり推進計画
＜全体計画＞

廿日市市立七尾中学校

達成目標	・運動する楽しさ味わい，運動好きな生徒を８０%以上にする ・新体力テストの体力合計点Ｅの生徒を４%以下にする ・前年度で危険率５%であった学年の種目を伸長させる

実態把握

学 校 の 状 況

・中規模校
・徒歩通学の生徒は全体の 96%
・グラウンドが狭く，運動場所が限られている。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

・１日の運動時間が１時間を越えている生徒は，８２．０%であり，運動をする生徒が多い。
・１日の睡眠時間は，６時間以上が８９．０%である。
・朝食を毎日食べる生徒は，８８．０%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

・体力合計点が昨年度は全国平均を危険率１%となっている学年は男子，３学年。女子２学年。危険率５%となっている学年は男子２学年である。
・全学年の体力テストの課題は，男女共に，５０M走，ハンドボール投げである。
・筋力・瞬発力・柔軟性については，男女とも課題がある。
・ボール投げについては投げ動作の習得が不十分な生徒が多い。

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

・アンケートでは「体力は必要である」と答えた生徒が約８割以上に対し，「体力に自信がある」と答えた生徒は約５割程度しかなかった。体力に自信のある生徒を増やすための工夫が必要である。
・運動・スポーツの実施状況では，週３回以上運動をしている割合が全国平均７８．３%に対し，本校は，８１．９%と高い割合であるが，体力テストの結果にはつながっていない。

取組事項

①保健体育科
・体つくり運動の授業を重視し，「体力を高める運動」の充実を図る。年間を通じて取組む。
・特に，筋力・筋持久力・巧緻性（瞬発力系・走能力・立ち幅跳び）に関したトレーニングを単元との繋がりを持ちながら毎時間準備運動で行う。また，球技領域の時間に小学校では身に付かなかったと思われるボールの扱い方等の再習得をさせる。
・持久力の重要性について普段の保健体育の授業実践で知らせる。メンタル面を意識させる。（例：県平均との差を意識させる。）

②生徒会専門委員会
・体育委員会の取組みとして昼休みにボールの貸し出しや外遊びを奨励することで，球技などの運動に親しませる。
・体育委員会で企画・運営してクラスマッチ等を実施する。

③学校全体
・新体力テストを全職員分担で一斉に行う。

期待される効果

・体を動かすことが好きな生徒が増える，外で遊ぶ生徒が増える。
・意欲を持つことで，持久力の測定に効果がでる。
・『ボールを投げる方法』が身に着く。
・筋力・筋持久力・巧緻性が向上する。
・全職員が生徒の体力に関して関心を持つ。

推進組織

体　制

・体力つくり推進リーダーを置き，組織的に体力つくりの取組を推進する。
・体育委員会担当教諭及び体育委員を中心とした生徒会専門委員会での取組を推進する。
・ＨＰに掲載し，家庭に実態を知らせる。

様式②

平成30年度体力つくり推進計画 ＜年間指導計画＞

廿日市市立七尾中学校

達成目標	・運動する楽しさ味わい，運動好きな生徒を８０%以上にする ・新体力テストの体力合計点Ｅの生徒を４%以下にする ・前年度で危険率５%であった学年の種目を伸長させる

	～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】	毎時間，準備運動の中に，体力を高める運動（特に筋力・筋パワー・巧緻性）を取り入れる。	体つくり運動				自己体力分析とプランづくり		めやすを持ちやすい授業展開で意欲的に授業に取組ませる。	長距離走の実施
【教科外】		生活アンケート	新体力テストの実施	体育大会練習			クラスマッチ（3 年）		クラスマッチ（1･2 年）
【日常生活等】	休憩時間にスポーツを行う。（各クラスに配布されるバスケットボール，バレーボール，サッカーボールを活用する）			各クラスの体育委員が中心となり，休憩時間にスポーツを考え，取組む。					
【家庭・地域との連携】		体力づくり推進計画のホームページ掲載			学校保健委員会				