

平成31年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

○自己の体力や生活・環境に応じた日常的・継続的な運動やスポーツの実践を通して、生涯にわたって、運動に親しむ資質や能力を育成するとともに、健康の保持・増進や調和のとれた総合的な体力の向上を図る。
・新体力テストにおいて、県かつ全国平均値未満の種目を0にする。

学校の状況

○瀬戸内海に面する市街地にある中規模校
(中学校生徒数301人)
○小学校の児童が、ほぼそのまま中学校に進学する。(他の小学校からの進学は極少数)
○27年度より施設一体型小中一貫教育推進校となった。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

○運動やスポーツを「週3日以上行っている」と答えた生徒は、男子で83%、女子で59%と、男子に比べて女子の割合が低い。女子は前年度と比較すると、2%増となっている。
○1日のテレビの視聴時間が「3時間以上」と答えた生徒が、約27%であり、前年度と比較すると3%増となっている。
○朝食を毎日摂取している生徒は、85%である。
○日常的に積極的に活動している運動の好きな生徒と、運動の苦手な生徒・嫌いな生徒とが二極化している。特に女子に顕著な傾向が見られる。
○就寝時間の遅い生徒、朝食を食べない、またはしっかりと食べていない生徒など、日々の生活習慣の乱れから体調を崩す生徒が少なくない。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

○握力については、全学年男女とも県かつ全国平均値を上回っている。
○上体起こしについては、2年女子が県かつ全国平均値を下回っている。
○長座体前屈については、全学年男女とも県かつ全国平均値を上回っている。
○反復横跳びについては、全学年女子が県かつ全国平均値を下回っている。
○20mシャトルランについては、全学年男女とも、県かつ全国平均値を下回っている。
○50m走については、全学年男女とも、県かつ全国平均値を上回っている。
○立ち幅跳びについては、2年生が男女とも県かつ全国平均値を下回っている。
○ハンドボール投げについては、全学年男女とも、県かつ全国平均値を下回っている。
○体力合計点については、2年生女子が県かつ全国平均値を下回っている。

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

○筋力にかかわる数値が低いので、保健体育科の授業で、筋力向上につながる取組を具体的にすすめていく必要がある。

○生徒が休憩時間等、体を動かすことができる場所を考える必要がある。また、早朝や放課後の部活動を充実させるため、活動場所の確保と時間の確保を考える必要がある。

○朝食を食べない生徒は6%、時々欠かす生徒は13%と昨年度より増加した。給食残食率が高いということから、「食の大切さ」に対する意識が低いことが伺える。栄養のバランスや量について、自分でコントロールすることができるような力を付けていかなければならない。

○「20mシャトルラン」については、ほとんどの学年が県平均・全国平均を下回っていることから、学校全体を通しての大きな課題である。

○巧みな動きの向上については、小学校中学年の時期に大きく発達する傾向にあるので、体育以外の部活動とも連携をとりながらその機会を多く作る必要がある。

取組事項

- ①保健体育科での取り組み
 - 1年間を通して、毎時間授業始めに体の各部分の力をつけるため、補強運動・柔軟運動を行う。また、授業内容に合わせた運動も取り入れ、バランスよく体力をつけるための取組を行う。
 - 投力が弱いので、球技のトレーニングの中にキャッチボールを必ず取り入れる。
 - ラダートレーニングを取り入れ敏捷性を高める。
- ②生徒会主催のトレーニングを中心とした取組
 - 体育委員を中心とした「長距離走ろうDAY」や「握力鍛えようDAY」など自ら進んでトレーニングを行うような取組を行う。
 - 球技大会に向けて各クラスで取組み、体力の向上とクラスの団結を高める。
- ③家庭での運動(体力づくり)を習慣化させる。
 - 家庭でできる簡単なトレーニングやストレッチを紹介し、日々の生活や長期休業中に行う。
- ④基本的な生活習慣の確立を目指す取組。
 - 成長期の体の特徴及び「食」「運動」「睡眠・休養」の大切さについて、授業内で指導する。

期待される効果

- 体を動かす機会が増え、体力を伸ばすことに高い意欲をもつとともに、体を動かすことを楽しむ生徒が増える。
- 体力がつき、新体力テストの結果も向上する。
- 成長期になる自分にとって大切な「食」「運動」「睡眠・休養」等について理解し、生活習慣を改善しようとする生徒が増えることが期待できる。
- 様々な機会での全体指導、個別指導により、自分の体に関心を持ち、自分の健康状態、生活スタイルに応じて運動を取り入れようとする生徒が増えてくることが期待できる。

体制

- 体力づくり推進委員会の構成員(体力づくり推進リーダー：保健体育科代表教諭)
- 校長、教頭、教務主任、生徒指導主事、養護教諭、保健体育科代表教諭
- 体力づくり推進委員会の開催
年度初め、長期休業中、年度終わり(年3回)の定例会議を開催する。
- 生徒の体づくりの基本となる食生活「朝食を摂る」ことを学校・家庭・地域が連携し、呼びかける。また、保健便りなどを通して、保護者に啓発していく。
- 部活動では、顧問同士が連携をとり、技術だけでなく体力向上に向けたトレーニングを実施する。

推進組織

平成31年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

廿日市市立大野中学校

達成目標	自己の体力や生活・環境に応じた日常的・継続的な運動やスポーツの実践を通して、生涯にわたって、運動に親しむ資質や能力を育成するとともに、健康の保持・増進や調和のとれた総合的な体力の向上を図る。(新体力テストにおいて、県かつ全国平均値未満の種目を0にする。)
-------------	---

	～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
【保健体育科】		体幹・筋力強化期間 ←→ 体づくり運動や陸上競技で体幹、筋力を強化する。(特に弱点となる種目、握力・筋力・走力の強化) ○ウォーミングアップの意義と大切さ		巧緻性向上期間 ←→ 球技において、巧みさを身につけるとともに、運動に親しみ、運動を楽しむ。(スポーツ、運動好きになる。) ○体カトレーニング、ストレッチ運動の意義や正しい行い方		柔軟性向上期間 ←→ 柔道や器械運動において、柔軟性を高めるために毎時間3～5分のストレッチを行う。(特に股関節柔軟、骨盤前傾)		持久力向上期間 ←→ 授業の中で持久力向上メニューを取り入れていく。(ペース走、持久走、サーキットトレーニング等)	
【教科外】		○クラスボール利用 ・体育委員会から昼休みの運動を推進していくために各クラスにクラスボールを配る。	○新体力テスト実施	体育祭の取組 ○体育祭に向けて、委員会や縦割りの集団(ブロック)での取組を充実させ、体力・運動能力の向上を図る。		・新体力テストで出た結果をもとに体育委員会を中心に休み時間の運動の仕方や遊び方を考案していく。			○体育委員会主催のトレーニング開催
【日常生活等】		←→ 意識的な運動の場を積極的に設定(階段利用・大股歩行・ストレッチ等)			部活動等を通して基礎体力の向上をめざす			→→ 部活動で毎日5分間走を取り入れる	
【家庭・地域との連携】		○保健日より「食育」について	○体力推進計画をHPへアップ	○熱中症の予防	○怪我の予防	○保健日より「生活習慣改善」について	○新体力テスト結果報告 ○体力づくり改善計画をHPへアップ	○身体の柔軟性について	○保健日より「1年間の振り返り」について