

平成 31 年度体力づくり推進計画

<全体計画>

学校の状況

- 中山間部にある中規模校（平成 30 年度生徒数 183 名）
- 運動場の広さは十分確保されている。
- 部活数 13（男女別）
- 校区が広く、バス通学生徒、自転車通学生徒、徒歩での通学生徒がいる。保護者の送り迎えで登下校する生徒も増加傾向にある。
- 自転車通学届出数 125 名

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- 【平成 30 年度アンケートより】
- 運動やスポーツを「しない」と答えた生徒は、男子 1.1%（全国 7.6%）、女子 5.3%（全国 16.8%）であった。
 - 朝食の摂取状況について、男子の 13.8%、女子の 22.1%が「時々欠かす」であり、「食べない」が男子 1.1%、女子 4.2%であった。
 - 「体力に自信がありますか」という質問に対しては、男子の 27.6%、女子の 47.4%が「ない」と回答している。自信があると答えた生徒は、それぞれ 13.8%、8.4%であった。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 【昨年度学校結果との比較より】
- 1 年生男子…50m 走以外は記録が伸びている
 - 1 年生女子…反復横跳び以外は記録が伸びている
 - 2 年生男子…握力・長座体前屈・50m 走・立ち幅跳びは記録が伸びている
 - 2 年生女子…長座体前屈のみ記録が伸びている
 - 3 年生男子…全種目において記録が伸びている
 - 3 年生女子…全種目において記録が伸びている
- 【今年度県平均値かつ前年度全国平均値未満の種目】
- 1 年生男子…握力・50m 走
 - 1 年生女子…長座体前屈以外の種目・体力合計点
 - 2 年生男子…50m 走・立ち幅跳び以外の種目・体力合計点
 - 2 年生女子…長座体前屈以外の種目・体力合計点
 - 3 年生男子…握力・反復横跳び・シャトルラン・50m 走・体力合計点
 - 3 年生女子…20m シャトルラン・50m 走

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

- どの学校の保健体育科授業においても、創意工夫を凝らして体力向上に向けた活動を仕組んでおり、体育授業だけでは、十分に体力を向上させ、県の平均値や国の平均値を上回ることができない状況にある。
- 学校全体での取組として、運動する時間の短縮もあり、運動効率を高めるため「科学的・合理的な運動の仕方」を理解、体得させていく必要がある。
- 給食の残食は、ほぼ「0」の状態であり、一部の生徒においては量を予め減らすなどの調整をしているが、「食の量不足や偏食」が体力を向上させるためにマイナスの作用を及ぼしているとは考え難い。よって、改善すべき点は「適切な運動」と「十分な休養」となってくる。
- 「行動体力」向上のみならず、「防衛体力」づくりへも視点を向けていく必要がある。
- 「性別年齢別身長別標準体重」で算出した「健康を保ち難い体重（肥満・やせ）」範囲外の生徒が数名あるので、「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な休養」に関して十分な意識付けを行う必要がある。

達成目標

- <行動体力に関して>
個々の前年度記録を上回る。
- <防衛体力に関して>
「性別年齢別身長別標準体重」で算出した「健康を保ち難い体重（肥満・やせ）」範囲内の生徒を 3%以内にする。

取組事項

- 保健体育科授業時間のはじめに、ランニングや柔軟体操、補強運動を取り入れた総合的な運動を行う。
- 保健体育科主催で「クラスマッチ（球技大会の企画・運営・参加）」を開催する。
- 生徒会主催で「1・2 年生駅伝大会（駅伝大会の企画・運営・参加）」を開催する。
- 昼休みにボールの貸し出しを行い、外遊びを推奨する。また、体育館の利用を各学年に割り当て、運動する場所を計画的に提供する。
- 毎月発行される「保健だより」の中で、生活リズム、運動の重要性、栄養バランスの重要性などを中心に掲載する。
- 意欲のある生徒は、部活動とは別にソーラン部に所属し、部活動終了後に活動しているので、指導・支援を積極的に行う。
- 放課後などの社会体育の活動や、部活動での外部コーチなど、保護者や地域の方が積極的に指導、支援する。
- 「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン（スポーツ庁）」に則って、自己のニーズに応じた運動・スポーツを行うことができるよう、また、「やり過ぎ」によるけが等の防止のために、活動時間を短縮したり、週に 2 回以上の部活動休養日を設けたりする。

期待される効果

- 運動に親しむ機会が増え、体を動かすことを楽しむ生徒が増える。
- 生活習慣や栄養摂取について見直すことにより、防衛体力も向上させることができる。
- 「オーバーワーク（運動し過ぎ）」や「バーンアウト（燃え尽き）」の未然防止ができる。
- 新体力テストの記録向上が期待できる。

推進組織

体制 体力づくり推進リーダー：友兼 正樹

- 体力づくり推進リーダーを中心とした「体力向上推進チーム」を構成する。
 - ・ 管理職、生徒指導主事、保健体育科担当、部活動担当、養護教諭で構成する。
 - ・ 必要に応じて、学校医・学校歯科医・学校薬剤師・栄養主管等と相談・連携を行う。

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

佐伯中学校

達成目標
 ○男女とも、3分の1以上の種目で、県平均・全国平均を上回る。 ○男女とも、20mシャトルランの記録で県平均・全国平均を上回る。
 ○新体力テストの総合評価のAB率を50%以上、ED率を15%以下にする。((AB-DE)率35%以上)

～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】	ランニングや補強運動等を取り入れた総合的な運動の実施								
保健体育科で授業時間のはじめに、ランニングや柔軟体操、補強運動を取り入れた総合的な運動を行い、年間を通じて取り組む。また、部活動間で情報交換をしながら、体幹トレーニングを実施していく。			球技系クラスマッチを実施し、運動に親しむ態度を育てる。		クラスマッチで実施が決まった種目を昼休みに練習出来るよう、体育委員を中心に呼びかけをさせる。				
【教科外】	校内駅伝・マラソン大会を実施し、持久力の向上を図る。								
昼休憩に体育館を開放することで、運動時間を確保し体力向上を目指す。			昼休憩の体育館の開放	走った距離を自分で記録するカードを利用してランニングに親しませ、目標を持って駅伝・マラソンに参加させる。					
【日常生活等】	月に1回「保健だより」の発行								
「保健だより」の中で生活リズム、運動の重要性、栄養バランスの重要性などを中心に掲載していく。自ら健康管理を行い、運動に親しむ生徒の育成を目指す。									
【家庭・地域との連携】	社会体育や部活動支援、ソーランの実施								
地域や保護者の方が積極的に部活動での外部コーチや、社会体育に参加している。また、ソーラン部は定期的に地域の行事に参加して									