別紙（参考様式）

令和5年度　体育に関する指導改善計画

廿日市市　立　佐伯　中学校

令和4年度の重点課題

○男女とも，運動に意欲的に取り組む生徒と，そうでない生徒の差が大きい。

○保健体育の授業が楽しいと感じていない生徒が13名いる。（全体の8%の生徒）

○全身持久力の低下
「20mシャトルラン」
・2学年　80．74回　→　73．15回
・全学年　　63回　→　59．37回

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

○意欲的に楽しく運動できる境づくり
「体育の授業での取組」
・実態別にグループを編成
運動が苦手な生徒達が，同じ課題解決に向けてのびのびと活動していた。
・スモールステップな課題設定
成功体験を積むことで，次の運動への意欲につなげた。
「体育の授業以外での取組」
・昼休憩に用具やボールの貸し出し，体育館の開放を行い，運動に触れる機会を増やした。

○全身持久力の向上
「体育の授業での取組」
・学年体育を実施
長距離走の単元は学年で行った。学年全体で持久力向上の意識付けができた。
・記録の表示
1500m，1000mのタイム表示を行い，記録の更新が分かるようにした。
「体育の授業以外での取組」
・校内駅伝マラソン大会の設定

令和5年度新体力テストの結果　県平均値（令和4年度）・全国平均値（令和3年度）との比較

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第2学年	29.93	25.37	38.41	49.59	71.67		7.89	190.59	25.37	40.85

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第2学年	20.91	23.36	45.73	43.09	46.86		9.05	167.05	15.77	47.62

県平均値かつ全国平均値未満

令和5年度新体力テストの結果　県平均値（令和5年度）・全国平均値（令和4年度）との比較

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第2学年	29.93	25.37	38.41	49.59	71.67		7.89	190.59	25.37	40.85

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第2学年	20.91	23.36	45.73	43.09	46.86		9.05	167.05	15.77	47.62

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

男子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	74.07	18.52	3.70	3.70

女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	40.91	22.73	22.73	13.64

各学年の平均値

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	50m走	立幅跳び	ボール投げ
1年生	21.39	23.19	46.33	50.14	52.81	8.96	174.29	20.39
2年生	29.93	25.37	38.41	49.59	71.67	7.89	190.59	25.37
3年生	35.54	26.03	43.11	50.97	78.74	7.67	208.60	26.40

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	50m走	立幅跳び	ボール投げ
1年生	20.00	17.50	42.50	39.13	37.58	9.54	157.46	11.50
2年生	20.91	23.36	45.73	43.09	46.86	9.05	167.05	15.77
3年生	23.88	20.56	47.64	43.32	43.39	8.94	174.64	14.68

重点課題

○男女ともほとんどの種目について，「令和4年度県平均値」「令和3年度全国平均値」の記録より低い。

○　男子
・1学年の握力の平均値が女子とほとんど変わらない。

○　女子
・運動やスポーツをすることがやや嫌い，嫌いと答える生徒の割合 が36．3%である。（前年比16%↑）

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

○全身持久力　→　マラソン月間を設定する。
全校生徒が全身持久力の向上を目指せる取組（タイム表の掲示，記録更新者の表彰）

○リズムトレーニング　→　楽しみながら運動に親しむ。敏しょう性・瞬発力・巧緻性・を養う。

○スモールステップ　→　実態に応じた課題を設定し，達成感を次の運動の意欲につなげる。

体育の授業以外で行う取組内容

○運動する機会を増やす　→　生徒会委員会の活動昼休みの体育館の開放，用具の貸し出しを行う。

○握力月間の設定　→　校内に握力計を置いておく。記録を記入できるボードを置く。

令和6年度の重点目標値

「握力（女子）」　→　全国平均値を上回る。

「20mシャトルラン」→　全国平均値を上回る。

全国平均値より記録が低い種目を3つ以下にする。

運動が嫌いと答える生徒を減少させる。