

# 令和3年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 男子の新体力テスト体力合計点 47 点を旨す。
- 女子の新体力テスト体力合計点 47 点を旨す。

## 学校の状況

- ・山間部にある小規模校。
- ・冬期（11月下旬～3月中旬）は、積雪のため運動場で体育をすることはできない。
- また、遊ぶこともほとんどできない。

## 生徒の運動・生活習慣の実態

- ・休憩時間は室内で過ごすことが多い。
- ・生徒全員が卓球部に所属している。
- ・ほとんどの生徒は朝食を毎日摂取しているが、欠食のまま登校する生徒もいる。
- ・肥満度は20%である。
- ・ゲーム機や携帯などの利用で生活習慣が乱れている生徒もいる。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・家庭に帰ると運動をする機会がほとんどない。
- ・男子は、「上体起こし」「反復横跳び」「50m走」「立つ幅跳び」で県平均を上回ったが、「握力」「長座体前屈」「ハンドボール投げ」は著しく劣っていた。
- ・女子は、県平均かつ全国平均を下回った。
- ・体力テストを分析させ、数値の低いものに対しては、3分間のトレーニングに数値の低い種目の動きにつながるトレーニングを実施している。
- ・保健体育の授業では3分以上のランニングを必ず入れるようにしている。

# 実態把握

## 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

- ・冬期は、雪が多く運動場がほとんど使えない実態がある。
- ・「早寝」「早起き」「朝ごはん」等の大切さを引き続き保護者に伝えていき、基本的な生活習慣を確立する必要がある。
- ・体力の現状を理解させ、授業・部活以外でも、課題意識をもって運動に取り組む習慣作りが必要である。

## 取組事項

- ① 体育科での取組
  - ・昨年度の記録を目標値にして記録に挑戦する意欲を持たせる。
  - ・準備運動の中に、ランニングや補強運動を取り入れる。
  - ・運動量を確保し、体力向上を図る。
  - ・体育祭、スキー教室などの行事を通して体力向上に関心を持たせ、日常生活の中で運動を取り入れていく雰囲気をつくる。
- ② 委員会活動での取組
  - ・生活保健委員会の取組として、「全校レク」を行い、体を動かす楽しさを味わわせ、運動を奨励する。
- ③ 部活での取組
  - ・年間を通し、体力を高めるために計画的に、基礎トレーニング・ラダー・ストレッチ・シャトルラン・なわとび等を行う。
- ④ 家庭・地域との連携
  - ・学校での取組を「ほけん便り」等でお知らせし、連携して取り組む。
  - ・長期休業中も家庭において運動をする習慣を身に着ける。
  - ・肥満や生活習慣は、家庭、診療所、学校で連携

## 期待される効果

- ・運動をすることが好きな生徒が増える。
- ・新体力テストなどの記録向上が期待できる。
- ・体を動かす時間の増加により、家庭での生活習慣、食生活の改善が期待できる。
- ・家庭、診療所、学校が連携することによって共通理解ができる。

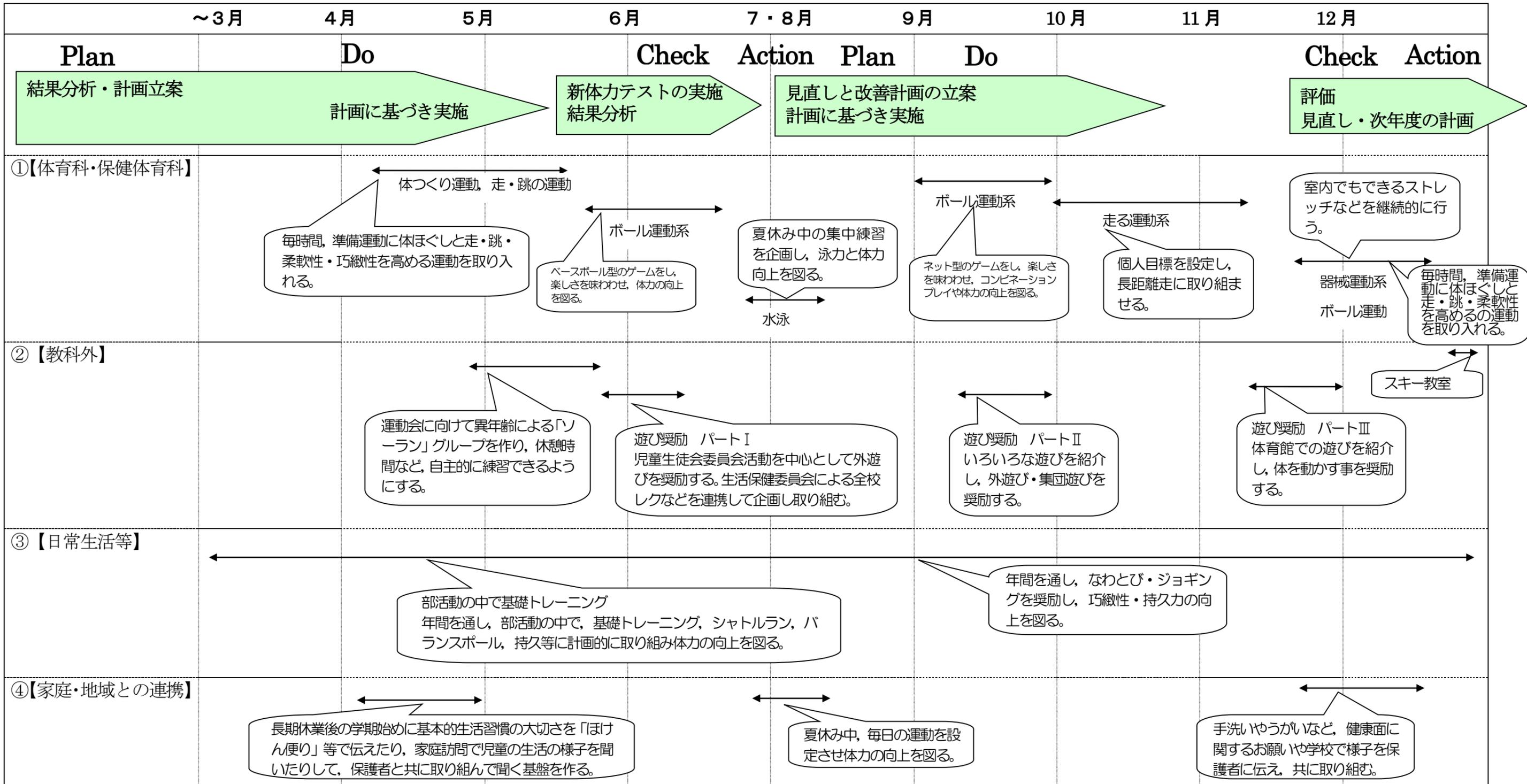
## 体制

- ・生徒指導部（生徒指導主事、保健主事、体力づくり推進リーダー）を中心とした体制で取組の推進を図る。
- ・学期ごとに取り組みを検証し、改善や充実を図っていく。

# 推進組織

# 令和3年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

**達成目標**  
 ○男子の新体力テスト体力合計点 47 点を目指す。  
 ○女子の新体力テスト体力合計点 47 点を目指す。



# 令和3年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

廿日市市立吉和中学校

## 達成目標

- 男子の新体力テスト体力合計点 47 点を旨す。
- 女子の新体力テスト体力合計点 47 点を旨す。

## 学校の状況

- ・山間部にある小規模校。
- ・冬期（11月下旬～3月中旬）は、積雪のため運動場で体育をすることはできない。
- また、遊ぶこともほとんどできない。

## 生徒の運動・生活習慣の実態

- ・休憩時間は室内で過ごすことが多い。
- ・生徒全員が卓球部に所属している。
- ・ほとんどの生徒は朝食を毎日摂取しているが、欠食のまま登校する生徒もいる。
- ・肥満度は20%である。
- ・ゲーム機や携帯などの利用で生活習慣が乱れている生徒もいる。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・家庭に帰ると運動をする機会がほとんどない。
- ・男子は、「上体起こし」「反復横跳び」「50m走」「立つ幅跳び」で県平均を上回ったが、「握力」「長座体前屈」「ハンドボール投げ」は著しく劣っていた。
- ・女子は、県平均かつ全国平均を下回った。
- ・体力テストを分析させ、数値の低いものに対しては、3分間のトレーニングに数値の低い種目の動きにつながるトレーニングを考えさせた。
- ・保健体育の授業では3分以上のランニングを必ず入れるようにしている。

## 実態把握

### 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

- ・冬期は、雪が多く運動場がほとんど使えない実態がある。
- ・「早寝」「早起き」「朝ごはん」等の大切さを引き続き保護者に伝えていき、基本的な生活習慣を確立する必要がある。
- ・体力の現状を理解させ、授業・部活以外でも、課題意識をもって運動に取り組む習慣作りが必要である。

## 取組事項

- ④ 体育科での取組
  - ・昨年度の記録を目標値にして記録に挑戦する意欲を持たせる。
  - ・準備運動の中に、ランニングや補強運動を取り入れる。
  - ・運動量を確保し、体力向上を図る。
  - ・体育祭、スキー教室などの行事を通して体力向上に関心を持たせ、日常生活の中で運動を取り入れていく雰囲気をつくる。
- ⑤ 委員会活動での取組
  - ・生活保健委員会の取組として、「全校レク」を行い、体を動かす楽しさを味わわせ、運動を奨励する。
- ⑥ 部活での取組
  - ・年間を通し、体力を高めるために計画的に、基礎トレーニング・ラダー・ストレッチ・シャトルラン・なわとび等を行う。
- ④ 家庭・地域との連携
  - ・学校での取組を「ほけん便り」等でお知らせし、連携して取り組む。
  - ・長期休業中も家庭において運動をする習慣を身に着ける。
  - ・肥満や生活習慣は、家庭、診療所、学校で連携

## 期待される効果

- ・運動をすることが好きな生徒が増える。
- ・新体力テストなどの記録向上が期待できる。
- ・体を動かす時間の増加により、家庭での生活習慣、食生活の改善が期待できる。
- ・家庭、診療所、学校が連携することによって共通理解ができる。

## 体制

- ・生徒指導部（生徒指導主事、保健主事、体力づくり推進リーダー）を中心とした体制で取組の推進を図る。
- ・学期ごとに取り組みを検証し、改善や充実を図っていく。

## 推進組織

# 令和3年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

**達成目標**  
 ○男子の新体力テスト体力合計点 47 点を目指す。  
 ○女子の新体力テスト体力合計点 47 点を目指す。

