

## 令和6年度 体力づくり推進計画

### 1 基本目標

健康で明るい学校生活が送れるよう、体力づくり・健康管理・教育相談・健康安全についての指導および啓発活動を行う。

### 2 本年度の目標

- (1) 生徒個々の課題を明らかにし、保健体育科の学習活動を通して体力の向上を図る。
- (2) 定期健康診断の結果や、新体力テストの結果を分析し、健康についての啓発を図る。
- (3) 部活動を通して心身を鍛え、仲間とともに活動することで、心身の健全育成を図る。

### 3 本校の体力課題と改善計画

- (1) 第3学年の男子は、握力、立ち幅跳び以外の項目で課題がある。
- (2) 第3学年の女子は、立ち幅跳び以外の項目で課題がある。

「握力」→体育の授業の導入部分で行う補強運動を充実する。

職員室前に握力計を配置し、いつでも握力が計測できるようにして、意欲を高める。

「持久走」→冬季からの体育の授業において、準備運動の場面で5分間走を必ず取り入れるなど、体育の授業や部活動の中で長距離走を実施する機会を充実させ、全身持久力の向上を図る。

「ボール投げ」→「球技」領域の授業で、投動作を含む運動を毎回実施する。(全学年で実施)

「長座体前屈」→体育の授業で、柔軟性を高める体操を導入の場面で実施する。

### 4 指導計画

	教 科 (保健体育)	健康 ・ 安全	部 活 動
一 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テストの実施。</li> <li>・授業導入時に腕立て伏せ、上体起こし、長座体前屈、馬とび、握力のトレーニングを行う。</li> <li>・体づくり運動の柔軟性を高めるための運動でストレッチを行い、柔軟性を高める。</li> <li>・体育大会へ向けての取組の中で、短距離走やリレーのスタート練習を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期健康診断の実施と事後指導</li> <li>・基本的な生活習慣の実態調査と啓発</li> <li>・登下校や校舎内外における安全な行動の仕方の指導</li> <li>・日常の健康観察と健康相談</li> <li>・体育大会を安全に取り組むための指導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・南部地区春季大会</li> <li>・合同夏季大会</li> <li>・郡中体連強化事業</li> <li>・日常的な活動</li> </ul>
二 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ推進事業を通して、身体の構造や体力向上に関する知識を深める。</li> <li>・器械運動を通して、巧緻性や敏捷性を養う。</li> <li>・授業導入時に腕立て伏せ、上体起こし、長座体前屈、馬とび、握力のトレーニングを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体計測及び視力検査の実施と個別指導</li> <li>・文化発表会での健康問題の啓発</li> <li>・日常の健康観察と健康相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・南部地区秋季大会</li> <li>・郡中駅伝</li> <li>・各種駅伝大会</li> <li>・日常的な活動</li> </ul>
三 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボールや長距離走を行うことを通して、全身持久力を高める。</li> <li>・授業導入時に5分間走を行い、全身持久力を高めるトレーニングを行う。</li> <li>・体育館リレーなどを通して、短距離走や持久力向上の練習を行う。</li> <li>・重点項目においては、1年間の伸びを見るために再度測定する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症予防のための指導</li> <li>・身体計測及び視力検査の実施と個別指導</li> <li>・日常の健康観察と健康相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・谷敷杯・麓杯ロードレース大会</li> <li>・世羅駅伝</li> <li>・日常的な活動</li> </ul>

### 令和3年度の重点課題

- ・E評価の生徒が6名いたので、来年度はゼロを目指す。
- ・運動やスポーツをすることが好き、やや好きと回答する女子生徒の割合を、50%以上にする。
- ・第2学年の女子に関して、全ての種目で県平均値未満かつ全国平均値未満となっており、全体的な体力の底上げが必要である。
- ・男女ともに持久走が課題である状況が何年も続いており、授業だけでなく部活動のトレーニングの取り組みを強化する必要がある。

### 令和4年度新体力テストの結果（県平均値・全国平均値）との比較

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復跳び	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅どび	ボール投げ	体力合計点
第2学年	30.96	24.00	44.41	47.36	435.36	7.97	203.82	21.00	38.77	
女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復跳び	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅どび	ボール投げ	体力合計点
第2学年	23.34	22.53	43.28	47.47	323.13	9.19	176.94	12.81	46.68	

県平均値かつ全国平均値未満

### 令和4年度新体力テストの結果（県平均値・全国平均値）との比較

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復跳び	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅どび	ボール投げ	体力合計点
第2学年	30.96	24.00	44.41	47.36	435.36	7.97	203.82	21.00	38.77	
女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復跳び	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅どび	ボール投げ	体力合計点
第2学年	23.34	22.53	43.28	47.47	323.13	9.19	176.94	12.81	46.68	

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すか

男子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	65.22	30.43	4.35	0.00	40.63	37.50	15.63	6.25	

### 学校独自の意識調査



### 重点課題

- 総合評価のAB率は39.6%、ED率22.6%である。（(AB+ED)率 17.0%）
- 男女とも、持久走において記録が県平均かつ全国平均を下回っている。
- 持久走以外では、男子が上体起こし、反復跳びにおいて、女子では長座体前屈・50m走において、記録が県平均かつ全国平均を下回っている。
- 運動やスポーツを行うことに興味をもてない生徒は、男子が4.35%、女子が21.88%であった。

### 上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- ・握力、鉄棒を利用して懸垂を行うなど、授業の導入時に補強運動を実施する。
- ・持久走：冬季の授業において、準備運動の場で必ず5分間走を取り入れるなど、長距離走を実施する機会を充実させ、全身持久力の向上を図る。
- ・ボール投げ：球技の領域で、正しいキャッチボールを毎時間実施する。

### 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

これまでの取り組みを改善または継続し、更なる体力の向上を図る。

- ・持久走…冬季の授業のウォームアップとして、必ず5分間走を取り入れることで全身持久力の向上を図る。
- ・握力…授業の導入時に補強運動を実施する。
- ・50m走…短距離走・リレーの学習で、スタート方法や加速の仕方の工夫・改善に取り組む。
- ・長座体前屈…スポーツ推進事業で学んだことを活用し、体育だけではなく、保健や体育理論でも内容として取り上げ、柔軟性を高める意欲を高めさせる。

#### 体育の授業以外で行う取組内容

- ・体育委員会の活動により、休憩時間のグラウンド使用や体育館使用を奨励する。
- ・握力に関する掲示と測定チャレンジコーナーを設置し、意欲を高める取り組みを継続する。
- ・部活動の場において、全身持久力の向上を図るトレーニングに取り組み、中体連主催の駅伝やロードレース大会への参加を促す。

### 令和5年度の重点目標値

- 運動やスポーツを行うことが好き、やや好きと回答する生徒の割合を、全体で80%以上にする。
- 県平均かつ全国平均値未満の種目を、男女とも3つ以内とする。
- 持久走を冬季に再測定し、今回の学年平均値を上回ることができるよう、授業で取り組み。