

令和8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) 男子は、特に長座体前屈・持久走の項目で課題がある。
- (2) 女子は、反復横跳び・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	- 新体力テストの実施。 - 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。 - 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。 - 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。	- 定期健康診断の実施と事後指導 - 基本的な生活習慣の実態調査と啓発 - 登下校や校舎内外における安全な行動の仕方の指導 - 日常の健康観察と健康相談 - 体育大会を安全に取り組むための指導	- 南部地区春季大会 - 郡中体連強化事業 - 日常的な活動
二 学 期	- 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。 - 器械運動を通して、巧緻性や敏捷性を養う。 - 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。	- 身体計測及び視力検査の実施と個別指導 - 文化発表会での健康問題の啓発 - 日常の健康観察と健康相談	- 南部地区秋季大会 - 郡中駅伝 - 世羅駅伝 - 日常的な活動
三 学 期	- バスケットボールやサッカー、長距離走を行うことを通して、全身持久力を高める。 - 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。 - 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。 - 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。	- 感染症予防のための指導 - 身体計測及び視力検査の実施と個別指導 - 日常の健康観察と健康相談	- 谷敷杯・麓杯ロードレース大会 - 日常的な活動