

美唄市立美唄中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 美唄市立美唄中学校 体力向上プラン

1 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる現状

○ **体力・運動能力や運動に関する意識(内面)、生活習慣、運動習慣等に関わる現状**

	男子							女子								
	体力	上巻部こし	実施時間	運動量と心拍	20mシャトルラン	50m走	100m走	体力	上巻部こし	実施時間	運動量と心拍	20mシャトルラン	50m走	100m走		
R3平均	31.7	25.2	38.8	90.6	78.2	8.1	204.7	21.8	24.2	29.5	39.3	42.6	40.2	8.1	198.6	12.7
内平均	27.5	24.4	34.9	88.8	81.5	7.54	200.1	20.2	23	28.5	37	40.7	37.2	8.3	184.8	12.3
外平均	35.8	29.9	39.2	92.8	74.7	8.1	209.9	23.4	25.2	30.1	40.9	44.9	38.9	8.5	194.5	13.1

R3 平均 27.7 23.6 37.3 51.4 65.1 8.26 191.2 19.3 22.3 19.1 41.1 44.3 45.4 9.19 164.3 11.5

R3 総合評価 ※赤字は全国平均以上

- 男子 A 11.5% B 19.2% C 15.4% D 30.8% E 23.1%
- 女子 A 24.0% B 16.0% C 32.0% D 12.0% E 16.0%

2 自校の児童生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

○ **体力・運動能力等に関わる課題**

- ・体力向上への取り組みに繰り返しチャレンジすることが苦手な生徒が多い。
- ・運動習慣のある生徒が非常に少ない。
- ・パフォーマンスの自己分析・自己評価の表現力が不足し課題が明確にできていない。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・運動の必要性を認識しながらも、運動機会が不足している。
- ・スクールバスや家用車送迎により運動不足が生じている。
- ・塾や習い事による睡眠不足が見られる。

3 自校の児童生徒の体力・運動能力等に係る目標

○ **体力・運動能力等に関わる目標**

- ・家庭と連携を図った冬期間の徒歩による登下校の啓蒙
- ・定期的な生徒の体力の状況や変容の把握
- ・理想のパフォーマンスのイメージ化を図ることができる授業改善の推進

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・日常生活のタイムマネジメントによる睡眠時間の確保
- ・登校前の体育館やグラウンド開放など、主体的に体力向上に取り組める環境整備
- ・授業の導入における補強運動の継続の実施

4 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる目標達成状況

○ **体力・運動能力等に関わる目標の達成状況に対する評価指標**

【評価方法】

- ・新体力テスト（全学年実施）

【成果指標】

- ・総合評価 E となる生徒の割合を 0% にする。

【評価結果】

※各学年における総合評価 E となる生徒の割合を男女別に集計

- ・中間評価（6月）男子 24.7% 女子 8.0%
- ・最終評価（12月）男子 22.8% 女子 6.5%

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標の達成状況に対する評価指標**

【評価方法】

- ・全国体力・運動習慣等調査（2学年）
- ・生活・学習アンケート（全学年 年2回）

【成果指標】

- ・運動が好き（好き、やや好き）80.0%
- ・徒歩登校 80.0%（バス通生を除く）
- ・睡眠時間 1日7時間以上 80.0%

【評価結果】

- ・中間評価（6月）運動が好き 79.8%
- 徒歩登校 76.2%
- 睡眠7時間以上 73.0%
- ・最終評価（12月）運動が好き 81.4%
- 徒歩登校 68.4%
- 睡眠7時間以上 69.0%

5 自校の児童生徒の体力・運動能力等に応じた具体的な取組【1校1実践】

学校における取組

- ◇新体力テストの分析・検証・改善策の実施
- ◇各運動領域での運動量や運動経験の増加
- ◇1人1台端末を活用した、客観的な視点で運動をとらえる授業づくり
(パフォーマンスのイメージ化)
- ◇部活動対抗 20mシャトルラン大会の実施

今年度の重点取組

- ◇保健体育科の授業におけるパフォーマンスや記録の自己評価・自己分析の記述による表現活動

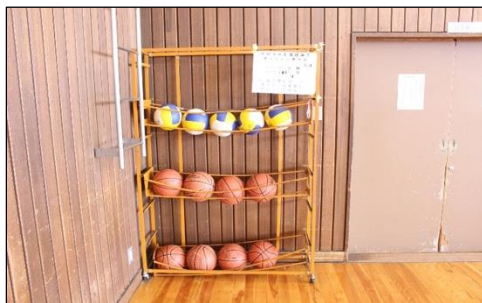
部活動・家庭・地域との連携

- ◇生活リズムチェックシートの実施・分析
- ◇専門性の高い外部コーチの積極的導入
- ◇地域スポーツイベントへの参加啓発
- ◇運動習慣・食習慣の定着に向けた啓発
- ◇体育的行事における 100m 走または 800m 走・1500m 走の全員参加

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・新体力テストの結果を生徒が自己分析し、自分の言葉で表現し主体的に課題解決を図る生徒の育成
- ・体育祭における種目を見直し、本校の課題解決に適した種目を取り入れるなど、様々な教育活動と連携した体力向上の取組
- ・保健体育科の授業における生徒の全領域履修による体力向上の取組

生徒が主体的に運動に取り組むための環境整備



【生徒が使いやすいようボールを管理】



【休み時間に体育館を開放し筋トレ】

- ・ 昼休みの時間に体育館を開放し、曜日ごとに使用学年を割り当て、生徒自身が興味や関心に応じて、主体的に運動できる環境を整備
- ・ 生徒が体育館使用時にボール運動をいつでもできるようにボールを管理
- ・ 生徒会活動として常任委員会の生徒が主体となり、体育館使用状況を点検するなど、生徒の主体的な活動を推進

望ましい運動習慣・生活習慣の定着に向けた取組



【徒歩による登下校を推奨】



【部活対抗20mシャトルラン大会】

- ・ 家庭と連携を図った冬期間の徒歩による登下校の啓蒙（雪道を歩くことにより、運動が苦手な生徒も含めた日常的な体力向上）
- ・ 生徒の主体的な活動である部活動において、部活対抗20mシャトルラン大会を実施し、遊びの中で体力向上が図られるよう工夫（部活動間で実施することにより、生徒がゲーム感覚で体力向上の取組を実施）

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・ 保健体育科における自己の振り返りや学習評価の充実による授業改善、日常的に運動に親しむことができる環境づくり等により、運動が苦手な生徒も運動に親しむ様子が見られるようになり、結果として、体力向上に向けて主体的に取り組む生徒が増加した。
- ・ 単元指導計画において、1人1台端末を始めとするICT機器の効果的な活用場面を精選したことにより、保健体育科における授業改善が促進された。（個々の生徒が自身の課題を把握、生徒自身のパフォーマンスの質の向上などが見られるようになった。）
- ・ 部活対抗20mシャトルラン大会では、楽しんで運動に参加できるよう実施方法を工夫したことにより、継続的に参加する生徒が増加し、結果として自身の記録の向上にもつながった。

- 4月実施時よりアップした生徒92人
- 4月実施時よりダウンした生徒4人
- 最新の平均68.531(+14.55) ※4月時の平均53.98
- 96人参加（1・2学年）

体力向上に向けた今後の具体的な取組



【ダンス発表会に向けた主体的な練習】



【部活対抗20mシャトルラン大会】

- ・ 生徒の主体的な活動を促す保健体育授業の改善・充実
- ・ 部活対抗20mシャトルラン大会の継続的な実施（年3回）
- ・ 新体力テストで課題が見られる「上体起こし」の定期的な実施（体育授業時の補強運動）
- ・ 登校前の体育館やグラウンドの開放による日常的な運動機会の創出