

令和 7 年度 標茶町立中茶安別中学校 体力向上プラン

1. 生徒の実態（令和 6 年度）

【新体力テスト結果分析より】

		男子									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	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
		kg	回	cm	点	回	秒	cm	m	点	kg	回	cm	点	回	秒	cm	m	点
小6 (新中1)	R6学校平均	20.00	21.00	31.50	44.50	63.50	9.15	179.00	20.50	59.00	19.00	19.00	43.00	42.00	26.00	9.70	168.00	18.00	60.00
	R1との比較	51.34	46.97	44.89	47.30	50.04	46.27	57.34	43.44	47.24	49.44	46.23	52.40	46.13	35.74	41.91	58.03	53.01	46.41
	R5との比較	50.24	48.00	44.50	48.53	51.77	46.70	55.41	44.34	47.93	49.15	48.25	52.23	48.98	39.72	43.84	56.01	54.18	48.97
中1 (新中2)	R6学校平均	38.00	15.00	38.00	44.00	36.00	9.40	138.00	16.00	24.00	20.00	25.00	40.00	54.00	86.00	8.20	203.00	11.00	57.00
	R1との比較	73.59	33.55	47.60	40.55	34.35	36.58	31.55	45.19	36.60	45.37	55.85	45.84	62.88	64.98	59.88	66.12	46.36	59.88
	R5との比較	72.27	34.40	46.22	41.78	36.40	36.98	31.16	45.59	36.82	45.80	57.64	45.83	63.50	69.60	60.95	68.12	48.30	61.07
中2 (新中3)	R6学校平均	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	32.00	30.00	50.00	51.00	37.00	8.20	226.00	14.00	63.00
	R1との比較	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	67.92	60.24	53.43	53.48	37.31	56.27	73.85	50.50	59.56
	R5との比較	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	68.91	64.01	53.50	57.28	42.88	58.43	72.52	53.70	63.50

◎ 全国平均を上回る・同程度の種目が多い。中でも筋力や瞬発力を必要とする種目に良い傾向が見られる。

▲ 生徒ごとに得意・苦手の偏りが大きい。中でも走力・持久力を必要とする種目に課題が見られる傾向にある。

【運動に対する意識や運動習慣】

◎ 昼休み・放課後の活動や児童生徒会企画の全校運動などにより、瞬発力をはじめとする速筋の発達が見られる。

▲ バス通学のため日常的に歩く距離や活動する範囲が短く、運動を長く続けるための遅筋や持久力に課題が見られる生徒が多い。

2. 目標

- 新体力テストの 20m シャトルランにおいて、前年度の記録+10 回を目指す。
- 平日は、体育の授業以外で 1 日 60 分以上の運動を行う。休日は、1～2 時間程度の運動を自主的に行う。

3. 改善方策

授業	準備運動の工夫や、運動量の確保を意識し、持久力アップに繋げる。
授業以外	体育用具やグラウンドの整備に努め、安全に運動できる環境を整える。
連携	児童生徒会企画の全校運動を推進する。 地域人材を積極的に活用する。

4. 実施計画

	授 業	授業以外	連 携	備 考
4 月	体づくり運動		全校運動 (月 1 回程度)	
5 月	陸上競技(短距離走・リレー) ダンス	運動会種目練習		
6 月	新体力テスト	運動会種目練習	運動会	新体力テスト の全学年実施
7 月	陸上競技(走り幅跳び) 水泳			新体力テスト の結果分析
8 月	球技(ソフトボール)			体力向上計画 の見直し
9 月	陸上競技(走り高跳び) 器械運動(跳び箱)			
10 月	武道(柔道)		地域人材の活用	
11 月	器械運動(マット運動)			
12 月	球技(バスケットボール)	スケートリンク 造成		
1 月	長靴アイスホッケー アイスストッカー	スケートリンク 維持管理	冬の運動会 地域人材の活用	
2 月	球技(バレーボール)			次年度体力向 上計画の作成
3 月	パラスポーツ(ボッチャ) 体づくり運動			

5. 評価方法

- 新体力テスト実施後、結果を分析し、課題やその解決策を探る。
- 年度末に最終評価を行い、成果とその理由を記述化し、次年度の目標を設定する。