

1. 生徒の実態 (令和7年度)

【新体力テストの結果分析より】

握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走 (分・秒)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力合計 点 (点)	総合評価
22	23	54	56		56	8.6	218	14		
4	8	8	10		7	7	10	6	60	
4.92	7.07	6.14	7.05	5.23	6.08	5.85	5.64	4.58	47.58	
4.92	6.75	5.84	6.65	4.65	5.65	5.41	5.35	4.54	45.62	女子

握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走 (分・秒)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力合計 点 (点)	総合評価
45	13	40	43		33	9.4	141	21		
7	2	5	4		2	2	1	4	27	
3.81	6.27	5.94	6.53	5.01	5.79	4.85	4.46	4.30	42.20	
3.95	6.11	5.63	6.23	4.47	5.50	4.54	4.38	4.24	41.05	男子

◎ハンドボール投げと長座体前屈において、男女ともに全国平均と同等の能力の高さが見られる。

▲男女間で能力の差が見られる。

【運動に対する意識や運動習慣】

▲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体力や持久力に課題が見られる。

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+20回を目指す。

・休日は、最低1時間程度の有酸素運動や持久的な運動を行う意識を持つように心掛ける。

3.改善方策

授業	準備運動の工夫や、運動時間の確保を意識し、体力向上に繋げる。
授業以外	体育用具やグラウンドの整備に努め、生徒達が安全に楽しく運動をできる環境を整える。
連携	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	
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
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)			
1月	長靴アイスホッケー アイスストックカー		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	バラスポーツ(ポッチャ) 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。				