

令和6年度「標茶町立中茶安別中学校 体力向上計画」

1 生徒の実態 (令和5年度の実態)

【新体カテスト結果分析より】

	全国平均を上回っている種目	全国平均と同程度の種目	全国平均を下回っている種目
中1 (現中2)	<ul style="list-style-type: none"> 握力 上体起こし 反復横跳び 50m走 立ち幅跳び ハンドボール投げ 	<ul style="list-style-type: none"> 長座体前屈 20mシャトルラン 	
中2 (現中3)	<ul style="list-style-type: none"> 握力 反復横跳び 20mシャトルラン 	<ul style="list-style-type: none"> 長座体前屈 ハンドボール投げ 	<ul style="list-style-type: none"> 上体起こし 50m走 立ち幅跳び

○よい点
全国平均を上回る・同程度の種目が増えている。中でも瞬発力を必要とする種目に成長が見られる。

▲課題
生徒ごとに得意・苦手の偏りが大きい。中でも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】

○よい点
放課後の部活動や児童生徒会企画の全校遊びなどにより、瞬発力をはじめとする速筋の発達が見られる。

▲課題
運動を長く続けるための遅筋や持久力を高めるために、体育の授業や部活動で持久系の活動を増やす。

2 目標 ※数値目標を記載。運動に対する意識や運動習慣に係る内容の数値目標は、検証可能な第2学年の数値を記載

【実技】
○20M シャトルランにおいて、前年度の記録+10回以上。

【運動に対する意識や運動習慣】
○体育の授業以外で、1日90分以上の運動を行う。
○部活のない休日は、1~2時間の運動を自主的に行う。

3 改善方策

【体育科の授業】
○準備運動の工夫や、授業内での運動量の確保を意識し、持久力アップに繋げる。

【授業以外の取組】
○体育用具をいつでも安全に簡単に出し入れし、使いやすいよう器具庫の整理整頓に努める。
○夏季は、グラウンドで運動が出来るよう環境や設備を整える。

【連携(小学校、家庭、地域)】
○児童生徒会を中心に、全校運動を実施する。

4 実施計画

時期	保健体育科の授業	授業以外の取組	連携(小学校、家庭、地域など)	その他
4月	・体づくり運動		・全校運動(毎月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	・陸上競技(走り幅跳び) ・新体カテスト	・運動会種目練習	・運動会	・新体カテストの全学年実施
7月	・球技(ソフトボール) ・水泳			・新体カテストの結果の分析
8月	・水泳 ・陸上競技(走り高跳び)			・学校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(マット運動)			
10月	・武道(柔道)			
11月	・器械運動 ・球技(バスケットボール)			
12月	・球技(バスケットボール)		・生活習慣・食習慣の改善(地域・家庭との連携)	
1月	・氷上スポーツ(長靴アイスホッケー一等)	・アイスストックカー	・冬の運動会	・体育エキスパート教員の活用(スケート)
2月	・球技(バレーボール) ・パラスポーツ(ボッチャ)			・令和7年度学校体力向上計画の作成
3月	・体づくり運動			

5 評価方法

○体力測定後、課題や解決策を探る。
○年度末に最終評価を行い、成果とその理由を記述化し、次年度の数値目標を設定する。