様式①

平成25年度体力つくり推進計画
＜全体計画＞

江田島市立大柿中学校

達成目標	・部活動参加生徒を９０%以上にする。 ・持久走の県平均達成生徒５０%以上。

実態把握

学 校 の 状 況

・小規模の小学校の児童が集まる中規模校

・グラウンドと校舎に段差があり休み時間にグラウンドで運動する生徒が少ない。

・部活動は徐々に活性化しつつある。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

・運動部所属生徒は９割を超えているが，地域のスポーツ少年団に所属している生徒の部活動参加が少ない。
・元気調べによると，寝不足と感じている生徒１２%朝食を毎日摂取しないと回答した生徒が９%である。

広島県体力・運動能力，運動習慣等調査結果との比較から

・男女とも全学年で，体力の合計点が県平均を下回っている。特に，男子は県平均より５ポイント下回っており課題がある。
・握力は県平均より上回っている。
・持久走・５０m走・立ち幅跳びについては，男女ともに県平均より下回って全身持久力と脚力に課題がある。

児童生徒の実態や体力・運動能力調査等から明らかになった課題

・冬場，運動の時間が十分とれていない実態がある。昼時間などを有効に使い運動する必要性がある。

・グラウンド使用が重複する部活があり安全確保の課題がある。

・体育の授業の更なる充実を図り，運動の楽しさを教え意欲向上させる必要性がある。

・部活動は活発になりつつあるが，意欲的に部活動に参加することができていない生徒がおり，意欲を向上させる方策が必要である。

・夜更かしをする生徒がおり，睡眠（休養）の大切さを理解させる。家庭にも協力してもらう必要がある。

取組事項

①体育科での取組
・体力・運動能力調査結果を踏まえた補強運動を授業の中に組み入れる。
・各自目標設定をし，年度末に再度新体力テストを行い目標達成意欲を持たせる。
・運動場・運動用具を整備し，運動をする環境を整える。
②生徒会主催「クラスマッチ・ロードレース大会」の開催（生徒会体育委員を中心に）
・生徒会が中心となり年に２回行う。内容は生徒会を中心に検討する。
・ロードレース大会で日頃の成果を確認し，更なる向上を図る。
・体育委員会が中心となり，運動用具を貸し出し外遊びを奨励する。
③部活動の活性化（部活動担当者を中心に）
・年間を通して部活動中に１ｋｍランニングをする。
・年度初めに部活動発起会をおこない，部活動参加や意欲の向上を図る。
・部長会を行い，部員の出席状況の把握や目標を確認させる。
・練習試合を積極的に実施し，部活動を活性化させる。
・どんなに忙しくても１０分でも毎日部活動を指導する。
④元気調べの活用（養護教諭を中心に）
・週に１回行う。体温測定を行ったり，今日の気分や朝食の摂取状況・就寝時間を把握し，個別指導または全体への指導を行う。
⑤家庭への働きかけ・協力依頼
・ＰＴＡ総会・懇談会・部活懇談会を通して協力を呼びかける。

期待される効果

・自分の健康安全，体力・運動能力に関心を持ち体力向上に意欲的に取り組む生徒が増える。
・外遊びが盛んになる。
・みんなで運動することで運動の楽しさを感じることができ体力向上が期待できる。
・体力・運動能力調査の結果の向上が期待できる。

推進組織

体　制

・校長，教頭，保健体育科，生徒指導部・養護教諭で構成する。
・学期に１回定例会議を行う。

様式②

平成25年度体力つくり推進計画 ＜年間指導計画＞

江田島市立大柿中学校

達成目標	・部活動参加生徒を９０%以上にする。 ・持久走の県平均達成生徒５０%以上。

～3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7・8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月

Plan / Do / Check / Action / Plan / Do / Check / Action

結果分析・計画立案 → 計画に基づき実施

新体力テストの実施 結果分析

見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施

評価 見直し・次年度の計画

【体育科・保健体育科】

- 体育祭
- 毎時，筋トレ・持久走
- 昨年度の課題・成果を生徒と共有し，今年度重点課題を考えさせる。
- 体つくり運動
- 体育理論
- 運動の大切さと自分の課題を考えさせる。
- 全学年体育で上級学年としての自覚を持ち，下級生の見本となるように意欲づけ，課題を考えさせる。
- 授業の始めに毎時間筋トレ・持久走を取り入れる。
- 球技
- 球技大会で行う種目を授業でも取り入れて行い，生徒の運動に対する意欲を喚起する。
- 新体力テスト大会
- 年度当初に行った新体力テストからの伸びを再計測し体力向上への意欲を喚起する

【教科外】

- クラスマッチ
- 三送会として生徒会（体育委員）を中心に計画し運営する。
- 外周ランニング
- 部活動中に１年間を通して学校の周囲を走る。（１ｋｍ）
- 給食後にグラウンドで運動できるように，貸し出し用具を用意する。曜日によって使用できる場所を確保し，どの学年も外遊びできるようにする
- 昼休みに外で運動
- クラスマッチ
- 全学年で行えるものを生徒会を中心に計画し運営する。
- ロードレース大会
- 生徒会行事として，全学年で行う。男子３ｋｍ・女子２ｋｍ。

【部活動】

- 部長会
- 部活動においての体力向上の取組を共有する。
- 中体連春季大会
- 中体連呉賀茂地区大会
- 中体連県選手権大会
- 中体連夏季大会
- 部長会・部会 中体連県総体
- 部活動においての体力向上の取組を共有する。
- 中体連新人大会
- 中体連呉賀茂地区大会

【健康状態】

- ヘルスチェック実施 →週に１回行う。