

令和5年度「釧路市立青陵中学校体力向上計画」

1 令和4年度 体力・運動能力、運動習慣等の状況

①実技(体力・運動能力)調査 結果						
※()は全国との比較。		中学校 第2学年				
		男子		女子		
体力合計点		42.0	(0.96)	45.98	(-1.44)	
総合評価がC以上の生徒の割合【%】		67.4	(0.8)	78.4	(-3.5)	
全国平均以上の種目	第1学年		第2学年		第3学年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
			○握力	○握力		
			○上体起こし	○上体起こし		
			○長座体前屈	○長座体前屈		
		○反復横とび	○20mシャトルラン			
		○20mシャトルラン				

※第2学年は全国調査対象

②生徒質問紙調査 結果			
※上段は本校の結果。 下段()は全国との比較。		中学校 第2学年	
		男子	女子
運動に対する意識	「運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好き」と回答した生徒	74.5 (12.4)	43.8 (-0.4)
	「健康であるために、運動を行うことは大切だと考えている」と回答した生徒	80.4 (14.3)	54.7 (4.0)
生活習慣の改善	「1週間における、授業以外での運動やスポーツの合計時間が1時間未満」と回答した生徒	8.7 (0.9)	21.1 (3.2)
	「朝食は毎日食べる」と回答した生徒	76.0 (-4.0)	68.3 (-5.1)
保健体育の授業	「保健体育の授業は楽しい」と回答した生徒	62.5 (5.3)	30.0 (-11.9)
	「体育の授業で進んで学習に参加している」と回答した生徒	55.1 (7.9)	27.4 (-10.5)
	「体育の授業での友達との助け合い、教え合いを行うことで『できたり、わかったり』することがある」と回答した生徒	44.9 (12.6)	33.3 (2.5)

③分析(良い点と課題)	
良い点	○男子は5項目、女子は4項目で全国平均を上回っており、ここ数年では最高の記録である。 ○運動をすることが大切と答えた生徒が、男女とも全国平均よりも多い割合である。 ○男子の立ち幅跳びとハンドボール投げと、女子のハンドボール投げは全国平均には届かなかったが、全道平均より数値が高い。 ○体育授業で友達と助け合い、教え合いを行うことで「できた、わかった」と答えた生徒が、特に男子で非常に多い。
課題	▲体力合計点は、男女とも昨年度より向上しているが、女子の総合評価C以上の割合が、全国平均より高い。 ▲体育授業にに進んで学習に参加していると答えた女子生徒が、かなり少ない。 ▲保健体育の授業は楽しいと答えた女子生徒の割合が、全国平均よりかなり低い。 ▲朝食を毎朝食べると答えた生徒の割合が、昨年度に引き続き、男女とも全国平均より低い。

④改善方策	
授業	○生徒の実態を把握し、個に応じた課題を提示することで、運動の楽しさや味わわせることで、進んで学習に参加できる授業づくりを行う。 ○保健体育の授業において、タブレット端末等を用いて自分や友達の動きを撮影し、動きの質の向上を体感させられる努力をする。 ○保健体育科の準備運動や単元の基礎的な動きの時間に、スピードや持久力を高める運動を継続して取り入れる。
授業以外の取組	○体力・運動能力向上の自分なりの目標を持たせるとともに、運動部の部活動の充実や入部への啓発を図る。 ○朝の時間や昼休みの体育館開放を利用して、運動時間を増やすとともに、体育専門委員会の啓発活動を推進する。 ○球技大会などを企画し、楽しく運動する機会を増やす取り組みを推進する。 ○体育祭の取り組みを通して、仲間と助け合ったり、教え合ったりする取り組みを推進する。
連携(家庭、地域等)	○保護者への運動習慣(徒歩による登下校含める)の啓発を図る。 ○体力テストの結果などを学校だよりなどで通知し、体力向上の大切さを啓発する。 ○栄養教諭との連携を強化し、朝食を食べる生徒をさらに増やしていく。 ○長期休業中の運動取り組みへの協力依頼。コロナ禍で中断していた地域のラジオ体操を復活させてもらうよう依頼する。

2 令和5年度 実施計画

①目標(数値目標)		
生徒の体力向上、運動習慣の改善に向けた目標	中学校 第2学年	
	男子	女子
☆新体力テストの総合評価がC以上の生徒	70.0%	80.0%
☆「1週間における体育の授業以外での運動やスポーツの合計時間が1時間以上」と回答した生徒	100.0%	100.0%
☆「運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好き」と回答した生徒	100.0%	100.0%
「体育の授業で進んで学習に参加している」と回答した生徒	60.0%	50.0%
「体育の授業での友達との助け合い、教え合いを行うことで『できたり、わかったり』することがある」と回答した生徒	50.0%	50.0%

☆は釧路市教育推進基本計画(2023~2027)における達成目標

②年間計画				
時期	保健体育の授業	授業以外の取組	連携(家庭・地域・小学校等)	検証改善その他
4月	□準備運動の中に持久力やスピード向上のプログラムを実施 □目標の明確化	□部活動体験入部の開催(今年度は期間を延長し、入部しやすい環境づくりを実施)	□学校HPへの体力向上計画公表	□実施計画の共通理解と推進(D)
5月	□体力・運動能力向上の目標を明確にさせ、授業以外でも運動する習慣の確立を図る。			
6月	□合同体育授業による教え合い、高め合いの充実	□体育専門委員会による朝運動の取り組み開始		□新体力テストの全学年実施
7月	□保健体育科授業研修 □異学年合同体育による主体的に運動に取り組む姿勢を高める取組み	□朝活動、昼休みを利用して体育祭練習 □体育祭の開催 □夏休み運動時間記入書の配布	□保護者への新体力テストの結果返却及び夏季休業中の運動機会確保の取組み	
8月		□運動習慣改善に向けた運動時間の設定		□新体力テストの結果分析(C) □計画の調整(A)
9月				
10月		□運動習慣、食習慣等の改善に向けた講話(食育授業)		
11月				
12月		□冬休み運動時間記入書の配布	□冬期休業中の運動機会確保の取組み	
1月	□年間指導計画の見直し			□全国調査の結果分析(C) □計画の調整(A)
2月			□全国体力・運動能力、運動習慣等の調査の結果	
3月		□球技大会の開催		□次年度の学校体力向上計画作成(P)

③評価
■新体力テスト実施結果の分析および課題の検証。
■生徒アンケートの実施(運動習慣及び保健体育科授業アンケート)。
■保護者アンケート(学校評価)の実施。