

# 令和5年度「釧路市立山花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		( )		51.4 ( +1.4 )		
総合評価がC以上の生徒の割合【%】		( )		100 ( +18.1 )		
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 ○ハンドボール投げ		○上体起こし		○握力
		○上体起こし		○反復横とび		
		○長座体前屈		○20mシャトルラン		
		○反復横とび		○立ち幅とび		
	○立ち幅とび		○ハンドボール投げ			

※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	( )	100 (+22.7 )
	「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	( )	100 (+13.4 )
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	( )	66.6 (+48.7 )
	「朝食は毎日食べる」と回答した生徒	( )	100 (+26.6 )
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	( )	100 (+16.2 )
	「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	( )	66.6 (-21.3 )
	「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	( )	100 (+12.8 )

### ③分析(良い点と課題)

良い点	○「運動スポーツをすることは好き」の理由が「友達や仲間と一緒に活動できる」が100%。 ○「中学校卒業後も自主的に運動したい」が100%。 ○これまでの保健体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由にICTの活用が有効であることが分かった。 ○
課題	▲休日の運動時間がほとんどない。 ▲体力向上の目標を立てていない ▲ ▲

### ④改善方策

授業	○「運動(スポーツ)の行い方」を家庭でも実践できるように指導方法を工夫する ○運動と健康の相関について示し、自主的に健康を意識できるようにする ○ICTの活用と友達との教え合いを有効に取り入れる。
授業以外の取組	○登下校の徒歩または自転車通学を推進する ○休み時間に楽しく運動できるように工夫改善する ○朝の運動、放課後の運動活動を継続していく。
連携(家庭、地域等)	○家庭での健康管理について、啓蒙する ○釧路市や地域の活動に積極的に参加するように勧める

## 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	体づくり運動	放課後いきいきタイム	全校いきいきタイム	□実施計画の共通理解と推進(D)
5月	器械運動(マット運動) 陸上競技(短距離・リレー)	放課後いきいきタイム	全校いきいきタイム 環境整備活動 農園作業	
6月	器械運動(マット運動) 陸上競技(短距離・リレー)	放課後いきいきタイム	全校いきいきタイム 運動会 農園作業	□新体力テストの全学年実施
7月	陸上競技(長距離・走り高跳び)	放課後いきいきタイム	全校いきいきタイム 農園作業 親子レクリエーション	
8月	球技(ソフトボール)	放課後いきいきタイム	農園作業	□新体力テストの結果分析(C) □計画の調整(A)
9月	球技(ソフトボール) 球技(バレーボール)	放課後いきいきタイム マラソン大会	全校いきいきタイム 農園作業	
10月	球技(バレーボール) 武道(剣道)	放課後いきいきタイム	全校いきいきタイム 親子レクリエーション	
11月	器械運動(マット運動) ダンス(現代的なリズムのダンス)	放課後いきいきタイム	全校いきいきタイム	
12月	球技(バスケットボール) 球技(バドミントン)	放課後いきいきタイム	全校いきいきタイム	
1月	球技(バドミントン)	放課後いきいきタイム	全校いきいきタイム	□全国調査の結果分析(C) □計画の調整(A)
2月	野外活動(クロスカントリー) 球技(卓球)	放課後いきいきタイム		
3月	球技(卓球)	放課後いきいきタイム		□次年度の学校体力向上計画作成(P)

### ③評価

- (例)新体力テスト実施結果の分析および課題の検証。
- (例)全国調査の結果に基づき、実技と質問回答から生徒の実態を捉え、実施計画の検証と改善を図る。
- (例)保護者による学校評価アンケートに基づき、体力向上計画による取組の検証を行う。