

平成30年度 北斗市立大野中学校 体力向上プラン

1. 学校教育目標及び目指す子どもの姿

【学校教育目標】	①わかるまで探究する生徒	②ともに励ましあう生徒
	③きまりを大切にする生徒	④進んでからだを鍛える生徒
	⑤美しいものに感動する生徒	
【目指す生徒像】	○目標に挑戦し続ける生徒	○学び合い創造する生徒
	○自他を大切にし、鍛える生徒	

2. 生徒の体力の状況

○全国体力・運動能力調査結果（今年度）

	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 回	持久走 回	50m走 秒	立ち幅跳び cm	ボール投げ m	体力合計点 点
全国男子	28.89	27.45	43.20	51.89	391.23	7.99	194.54	20.56	42.11
全道男子	29.34	26.64	41.78	50.53	405.28	8.15	194.13	20.25	40.70
大野中男子	29.18	24.79	39.38	49.50	419.51	8.02	193.93	21.35	38.27
全国女子	23.82	23.73	45.86	46.76	287.36	8.80	168.57	12.96	49.93
全道女子	23.43	21.72	44.20	44.79	305.56	9.03	163.53	12.19	46.19
大野中女子	23.21	20.82	40.63	44.79	296.03	8.61	170.11	14.03	47.50

○調査結果から

- ・男子は握力、ハンドボール投げで全国平均を上回っている。また、女子は50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げで全国平均を上回っている。
- ・男女ともに上体起こし、長座体前屈、持久走の数値は全国平均を大きく下回っている。筋力や柔軟性、持久力の向上が課題である。
- ・1週間の総運動時間が全国平均を上回り、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン等の視聴時間が全国と比較すると短いという良い面が見られる。一方、朝食を「食べない日が多い」「食べない」の割合が多く、登校方法において「徒歩」の割合が全国・全道平均よりも低くなっている部分がマイナス面と考えられる。

○全国体力・運動能力調査結果（昨年度）

	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅跳び cm	ボール投げ m	体力合計点 点
全国男子	28.91	27.46	43.06	51.93	86.24	8.03	194.69	20.59	42.13
大野中男子	31.76	23.51	36.57	46.18	74.02	8.04	179.33	22.77	37.41
全国女子	23.75	23.48	45.46	46.60	58.80	8.83	168.28	12.85	49.56
大野中女子	23.24	17.34	41.42	43.29	43.87	9.39	150.33	13.46	43.45

○調査結果から

- ・男子は握力、ハンドボール投げで全国平均を上回っている。また、女子は持久走、ハンドボール投げで全国平均を上回っている。
- ・男女ともに上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの数値は全国平均を大きく下回っている。柔軟性や俊敏性、瞬発力の向上が課題である。

3. 体力向上に向けた目標

○運動に興味・関心を持ち、自ら積極的に参加する生徒の育成

○体力や運動能力を向上させるため、望ましい生活習慣を身に付ける生徒の育成

4. 体力向上に向けた主な取組の内容

①保健体育の授業

- 新体力テストを全学年で実施する。結果を集計・分析し、生徒一人一人の意識化と向上を目指した授業改善を行う。
- 授業導入で体づくり運動を継続して行う。(3分間走、ストレッチ運動など)
- マラソン記録会の実施。

②地域・家庭との連携

- 早寝・早起き・朝ごはん運動(委員会活動で年2回調査を行い、啓発活動を行う)
- ノーゲームデーの設定と家庭への周知(小中連携教育推進委員会)
- 運動部活動への加入呼びかけ(小学校活動体験入学、部活動通信配付など)
- 体力向上週間の設定(徒歩や自転車通学の推奨、家庭での運動を促すなど)

5. 体力向上に向けた取組の年間計画

	学校行事	体育・教科	教育課程外活動	その他
4月	・入学式 ・新入生を迎える会 (部活動紹介)	・年間を通した体力づくり ・新体力テスト ・望ましい生活習慣	・部活動での体力づくり(年間)	・ノーゲームデー(年間) ・部活通信配付
5月	・体育大会	・新体力テスト ・体力テスト結果配付 ・体育大会練習	・体育大会練習	・体力向上週間
6月	・中体連大会		・早寝早起き朝ごはん運動	
7月	・夏季休業	・一学期生活反省 ・夏休みの過ごし方		
8月		・マラソン記録会練習		
9月	・マラソン記録会	・マラソン記録会		・体力向上週間 ・部活通信配付
10月				
11月			・早寝早起き朝ごはん運動	・部活動見学会
12月	・冬季休業	・二学期生活反省 ・冬休みの過ごし方		
1月				
2月				・体力向上週間
3月	・卒業式、修了式	・一年の生活反省		・部活通信配付