

【令和5年度】

体力向上計画【年度当初計画】

【中学校】

□記入について

 や の部分に記入してください。

 は、文字や数字を記入します。

 は、該当する欄に「○」または「1」を記入します。

□集計処理するため、行や列を削除したり、挿入したりしないでください。

	東祖谷	中	学校長	辺見 俊二	体育主任	川原 廉
--	-----	---	-----	-------	------	------

【年度はじめ記入】

○自校の体力・運動能力の状況(令和4年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果より)

種目	単位	2年生男子					2年生女子				
		R4全国	R4自校	R3自校	全国比	前年比	R4全国	R4自校	R3自校	全国比	前年比
握力	kg	28.99	33.60	26.40	★	○	23.21	25.40	21.50	★	○
上体起こし	回	25.74	31.00	29.80	★	○	21.67	23.00	31.00	★	
長座体前屈	cm	43.87	60.00	39.20	★	○	46.07	56.00	45.50	★	○
反復横とび	回	51.05	60.00	52.20	★	○	45.81	43.00	46.50		
持久走	秒	409.81					302.89				
20mシャトルラン	回	78.07	101.00	84.60	★	○	51.60	35.00	80.00		
50m走	秒	8.06	7.60	7.96	★	○	8.96	9.20	8.45		
立ち幅とび	cm	196.89	225.00	185.60	★	○	167.04	160.00	190.00		
ハンドボール投げ	m	20.28	28.00	18.20	★	○	12.45	14.00	15.50	★	
合計得点	点	41.04	56.00	40.00	★	○	47.42	49.00	58.50	★	

《質問紙》

質問項目	単位	R4全国	R4自校	R3自校	全国比	前年比	R4全国	R4自校	R3自校	全国比	前年比
【R4:質問1】 運動スポーツ好き	%	62.1					44.2				
【R4:質問10】 体育授業は楽しい	%	57.2					41.9				

*「全国比」、「前年比」は、「R4自校」が「R4全国」、「R3自校」より良かった(同値含)場合に★や○が表示

○自校の体力・運動能力の課題(運動習慣を含む)

バス通学の生徒が多いため、運動不足の生徒が多い。また、休日に室内で過ごす生徒が多いため、学校で運動する時間を増やし、家庭における運動習慣を身に付けさせることが必要である。

体力向上・運動習慣確立のために

○体力調査前の練習実施 *実施前に練習する種目に「○」を記入

体力・運動能力を正確に測定するため、行い方を確認する等の必要な練習は必ず実施してください。

練習する種目							
握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン(持久走)	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
			○			○	○

○体力アップ運動 実施予定 *実施する運動に「1」を記入

体力アップ運動	1年	2年	3年
股関節ストレッチ	1	1	1
その場もも上げ	1	1	1
しっぽとりゲーム	1	1	1
上記以外に 取り組むこと	放課後ランニング、ラダートレーニング、体幹トレーニング		

*「体力アップ運動」は、継続的に実施を予定している運動をリストから選択して記入

○自校の体力向上の取組

- ・本県の課題（筋持久力・全身持久力の解決に向けた取組について記載）
- ・自校の課題（本県の課題以外に重点的に取組改善をする内容を記載）

本 県	目 標	筋持久力・全身持久力の向上 【該当種目】上体起こし・20mシャトルラン
	方 法	放課後ランニング、ラダートレーニング、体幹トレーニングを行う。
	達成目標	20メートルシャトルラン・上体起こしで全校生徒の平均値が全国平均を上回るようにする。
	評 価	
自 校	目 標	筋力の向上 【該当種目】
	方 法	放課後ランニング、体幹トレーニングによる基礎体力の向上。
	達成目標	新体力テストで全国平均値を上回る項目を昨年度よりも増やす。
	評 価	

*「評価」以外の「目標」、「方法」、「達成目標」について記入(選択)