

令和7年度 東祖谷中学校 体力向上計画

【1 学校教育目標】

東祖谷を愛し、思いやりと志をもって
社会に貢献する人材の育成

【2 教育振興計画成果指標】

令和8年度目標

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における
体力合計点小中学校男女ともに
全国平均以上

【3 自校の現状と課題】

- ・通学方法がバスのため、日常的な運動が不足している。
- ・体力を示すデータが低い生徒が多い。
- ・男女ともに柔軟性が全国平均を下回っている。
- ・体育や運動に関心のある生徒は多いが、運動の機会が不足している。



【4 目標】

- ・保健体育授業以外での運動時間を増やす。
- ・保健体育授業での運動量を十分に確保する。
- ・令和7年度の体力調査で、全国平均値を1項目でも多く上回るようにする。



【5 本年度の取組】

①保健体育での取組

- ・授業開始前の準備運動で、不足している体力要素の運動を取り入れる。
- ・運動の特性に応じた楽しさや喜びを味わうことができる授業づくりを行う。

②朝活を活用して、運動の機会を増やす

- ・朝活の時間（週2回程度）、教科と運動を取り入れた活動を行う。（英語ウォーキングなど）

令和7年度 東祖谷中学校 体力向上計画

(年度末振り返り)

【6 達成状況(評価)】

- ・朝活の時間を利用したり、放課後の時間を使ったりして、体育以外での運動時間を増やすことができた。
- ・準備運動で活発に活動し、十分な運動量を確保することができた。(しっぽ取りや陣取りなど)
- ・令和7年度の体力調査で、全国平均値を4項目(8項目中)で上回ることができた。特に、握力に関しては、準備運動にもグーパー運動を取り入れた成果が出たように思う。

【7 次年度に向けて】

- ・今年度は、8項目中4項目で全国平均を上回ることができた。来年度はさらに1項目でも多く上回るようにする。
- ・今年度同様、体育の時間以外での運動時間の確保や十分な活動量の確保ができるようにしていく。
- ・発達段階に応じた、運動の仕方や場の工夫を心がけ、運動の楽しさやできる喜びが味わえるような体育の授業を目指す。

○令和7年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果

《実技》

種目	2年生男子					2年生女子				
	R7全国	R7県	R7自校	全国比	県比	R7全国	R7県	R7自校	全国比	県比
握力(kg)	28.95	29.67	31.00	★	○	23.15	23.50			
上体起こし(回)	26.09	25.18	31.00	★	○	21.70	20.70			
長座体前屈(cm)	45.12	45.91	46.50	★	○	46.99	47.17			
反復横とび(点)	51.64	52.50	57.00	★	○	45.74	46.03			
20mシャトル(回)	78.82	78.68	73.00			50.60	49.26			
持久走(秒)	409.25	399.08				309.66	317.54			
50m走(秒)	8.00	7.88	8.05			8.97	8.93			
立ち幅とび(cm)	197.51	198.72	193.50			166.44	165.65			
ハンドボール投げ(m)	20.74	20.93	20.50			12.43	12.44			
体力合計点(点)	42.20	42.89	44.50	★	○	47.58	47.51			

《質問紙》

質問項目	R7全国	R7県	R7自校	全国比	県比	R7全国	R7県	R7自校	全国比	県比
【R7:質問】 運動スポーツ好き(%)	66.4%	70.7%	100.0%	★	○	43.0%	48.3%			
【R7:質問】 保健体育授業は楽しい(%)	56.8%	60.9%	50.0%			38.0%	44.5%			

*「全国比」は「R7自校」が「R7全国」以上の場合に★表示
「県比」は「R7自校」が「R7県」以上の場合の場合に○表示