別紙（参考様式）

令和3年度　体育に関する指導改善計画

三原市　立　宮浦　中学校

令和2年度の重点課題

○体力の低下を感じたため，無理のないように運動強度を低く設定し，徐々に強度を高くしていけるようにした。

○全体的に全身持久力や50m走に課題がある。

○男子では，上体起こしに課題がある。

○女子では握力・立ち幅跳び・ボール投げに課題がある。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

○準備体操を通常より長く行った。

○単元の主運動につなげていくための補強運動をできるだけ多く設定した。

○体調を整えるため，いつでも水分補給ができるように水筒を必要に応じて持参させた。

○全身持久力の意欲を高めるために，先生方の中学生の時のタイムと生徒のタイムを並べて掲示し，意欲を高めた。

令和3年度新体力テストの結果（県平均値（令和元年度）・全国平均値（令和元年度）との比較）

男子	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	ボール投げ	体力合計点
第2学年	27.94	27.36	40.09	54.40	92.83	397.24	7.69	206.51	21.63	

女子	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	ボール投げ	体力合計点
第2学年	20.93	22.80	46.50	48.90	55.50	317.80	8.82	172.17	12.63	

□県平均値かつ全国平均値未満

令和3年度新体力テストの結果（県平均値（令和3年度）・全国平均値（令和2年度）との比較）

男子	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	ボール投げ	体力合計点
第2学年	27.94	27.36	40.09	54.40	92.83	397.24	7.69	206.51	21.63	

女子	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	ボール投げ	体力合計点
第2学年	20.93	22.80	46.50	48.90	55.50	317.80	8.82	172.17	12.63	

□県平均値かつ全国平均値未満

運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか

男子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	51.06	38.30	4.26	6.38

女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	43.33	50.00	3.33	3.33

学校独自の意識調査

なし

重点課題

○全体
・「全身持久力」は引き続き，「握力」「長座体前屈」も課題である。

○運動がやや嫌い，嫌いと答える男子生徒が10%以上。

○保健体育の授業や部活動以外で体を動かしている生徒がかなり少ない。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

体育の授業で行う取組内容

○「全身持久力」・・・授業前にケガの防止も含めランニングを適度に行う。

○「長座体前屈」・・・柔軟体操で，それぞれの動きでどこの部位をほぐしているのかを様子を見ながら適宜伝え，柔軟体操の意味を深める。

○運動への多様な関わり方の中で自分で選択できるように体育理論を中心に伝える。

体育の授業以外で行う取組内容

○学年と連携し球技大会の計画を行う。

○新体力の結果を配布し，各部活動顧問と連携する。

○スポーツニュースポスターを廊下に掲示する。

令和4年度の重点目標値

○運動やスポーツの関心を高める。
○「持久走」の記録を10秒伸ばす。