

令和7年度「体力づくり」推進計画

1 はじめに

本校生徒の体力は、学年や男女間で大きく差がある。新体力テストにおいて、3年生女子は全国平均と同等、または優れている種目があるが、3年生男子は柔軟性以外の種目で、全国平均より大きく下回っている。また、新体力テストのアンケート結果から、体力に自信が持てない生徒が多くいる。生涯にわたって、健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するため、授業形態やルールを工夫して、スポーツや体を動かすことの楽しさを実感させたい。その中で、関連して高まる体力要素のトレーニングを取り入れ、体力の向上や技能の向上を実感させることで、仲間とともに主体的にスポーツや運動に取り組もうとする意欲を育てていく。

2 推進のねらい

- (1) 学ぶための基礎となる身体や基礎体力をつくるとともに、目標に向けて挑戦し続ける精神力や課題を克服しようとする意欲を育てる。
- (2) お互いの成長や努力を認め合い、高め合える集団を作り、仲間とともに体を動かすことの楽しさや、課題を克服する達成感を味わうことで、生涯を通して運動を続けようとする意欲を育てる。

3 具体的な取り組み

【日常的な内容】

- ・ 各クラス、各教科における（立つ・座る）姿勢、集会時などの（立つ・座る）姿勢、聞く態勢
- ・ 保健体育の教科における理論学習・体力づくり、全身持久力の強化
- ・ 保健体育の教科における準備運動、補強運動

【特設的な内容】

- ・ 運動会、保健体育（冬季における長距離走授業）
- ・ 長期休業中の全校生徒による体力づくり

4 学校生活全体における環境の整備

- ・ 施設、設備の整備
- ・ 新体力テストの測定及び運動会に向けての取り組み

5 体育指導推進リーダーの役割

- ・ 新体力テストの結果を参考に、個別の弱点を明確にし、向上を図る。
- ・ 体力推進に関わる掲示物や資料を掲示し、積極的に運動に親しもうとする心を育む。
- ・ 他教科と関連を持ち、姿勢を正し、腹筋、背筋を鍛えるなど日常的な取り組みを進める。
- ・ 本校の分析結果から科学的な根拠を用いた効率の良いトレーニングを行う。