

平成29年度 苫小牧市立勇払中学校体力向上プラン

学校教育目標	体力向上に向けた目標	生徒の体力の状況
生徒一人ひとりの個性に応じた「生きる力」の育成をめざして ○自ら進んで学習に取り組む生徒の育成 ○自他の生命・人格を尊重できる生徒の育成 ○社会の一員として行動できる生徒の育成	○ 新体力テストの結果を中心に生徒の実態を把握・分析し、保健体育科の授業や教育活動の改善を図るとともに、教育環境の整備を推進する。 ○ 家庭と連携を図り、睡眠時間の確保や食生活の改善など、生徒の基本的な生活習慣と運動習慣の確立を目指す。 ○ 保護者や小学校、地域と連携し、運動する機会や場を充実させる。	【2年生】男子は握力、女子は握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とびの各種目のT得点が全国を上回っているものの、体力合計点でD・Eの割合が高い。 【3年生】男子は1年生時よりさらに改善され、Aが増加し、D・Eが減少。女子は全国と同程度だが、A・Bが増加した一方で、Dも増えている。運動習慣アンケートでは、多くの項目で望ましい回答が北海道や全国を上回っており、生活・運動習慣がよく身に付いている。

目指す生徒の姿
○ 新体力テストにおいて、各学年の男女とも体力合計点A～Cの割合を全国以上とする。（継続） ○ 学校独自の生徒習慣アンケートにおいて、1日の運動時間が1時間以上と回答する生徒を90%以上にする。（継続） ○ 学校独自の生活習慣アンケートにおいて、「1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯型のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）やインターネットをしますか」という質問に対して、「1時間未満」と回答する生徒の割合を50%以上とする。（改訂） ○ 学校独自の生活習慣アンケートにおいて、「自分には、よいところがあると思う」という質問に対して、「当てはまる」と回答する生徒の割合を50%以上とする。（新規）

具体的な取組
■ 新体力テストの円滑な実施と結果をふまえた指導の一層の充実 - 事前の練習や説明をていねいに行い、テストの目的や正しい計測の方法を生徒に周知する。 - 学校及び個人の数値目標の設定 - 新体力テストの複数回の実施 - 新体力テストの実施方法や生徒の取組の様子について教職員で共通理解を図り、全校体制で新体力テストを推進し、その結果を全職員で共有する ■ 保健体育科の授業改善 - 学習課題の提示とまとめを位置付けや授業評価カードの積極的に活用することで、見通しを持たせることによる生徒の主体的な学びに向けた授業改善の一層の推進 - 各運動領域の主運動につながる系統性のある動きを含めた補助運動の実施 - 異学年合同体育の授業の実施による運動に楽しむ態度と意欲の向上 - 苫小牧市研究所体力向上に係る研修会への積極的な参加 ■ 運動習慣の確立と環境整備 - 昼休みを活用した運動プログラムの実施 - 社会教育プログラムへの積極的な参加を呼びかけるなど地域との連携の強化 ■ 体力手帳の効果的な活用による家庭との連携強化 - 体力手帳の保護者や小学校と連携した取組（各学期、新体力テスト終了後の連絡） 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果等の積極的な情報発信（学校だより、学校HP、メール配信システム） - 運動する機会を設定し、親子で運動の楽しさを味わわせるために、PTA主催の親子スポーツレクリエーション - 体力向上の取組指標や成果指標の学校評価への位置付け - 小・中学校が連携した体力向上を推進するため、新体力テストの実施に関する協力や共同の結果分析、結果の引き継ぎ等を行う

期	月	学校行事等	教科(保健体育等)	家庭・地域との連携	部活動・その他
一学期	4月		- 体育理論 - 体づくり運動 - 新体力テスト - 陸上競技	- 生活習慣アンケート実施 - 保護者会における啓発（生活習慣等） - 体力手帳で結果連絡	部活動の実施(通年) ※全道平均から劣っている種目を練習に取り入れる
	5月	・体育大会	陸上競技	- 生活リズムチェック - 体育大会への協力依頼	
	6月		陸上競技		中体連東胆振大会
	7月	・勇払千人隊踊り練習	- 体育理論 - 球技（バレーボール）	- 生活習慣アンケート実施 - 新体力テスト（全学年）の結果分析と考察 - 保護者会における啓発	- 中体連胆振大会 - 勇払トライアスロン大会準備の手伝い
二学期	8月	・苫小牧港まつりパレード参加	- 球技（バレーボール） - 異学年合同体育	PTA親子スポーツレクリエーション	新人戦
	9月		- ダンス - 武道（柔道）	勇払自治会運動会への参加呼びかけ	新人戦
	10月		- 体力テスト - 体づくり運動 - 球技（ソフトボール）	- 体力手帳で結果連絡 - 生活リズムチェック	新人戦
	11月		- 体づくり運動 - 器械運動	- 生活習慣アンケート実施 - 保護者会における啓発	
	12月		器械運動		
三学期	1月		器械運動	「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果及び考察の情報発信	
	2月		球技（バスケットボール）	- 保護者会における啓発 - 生活習慣アンケート実施	体力向上プランの検証
	3月		球技		

