

令和2年度 苫小牧市立光洋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
学校教育目標 健康で明るく心豊かな 主体的人間の育成をはかる 経営方針 「心響かせ子どもの豊かな学びを支える学校」 ■優しさと厳しさで子どもたちの心に寄り 添い自己有用感を育む学校 ■一人一人にとって心の居場所があり安心 して実力を発揮できる学校 ■地域や家庭において「子どもの顔」が見 え信頼される学校	体力向上に向けた目標 ○ 体力テストの結果を中心に生徒の実態を把握・分析し、改善が必要な種目に関する運動能力の向上を図る。 ○ 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の確立を目指す。 ○ 保護者や地域、小学校と連携し、運動する機会や場を充実させる。	生徒の体力の状況 ○ 新体力テストの結果より全学年男子の傾向として反復横跳びが全国平均を上回っている。全学年男女とも握力は全国平均とほぼ同等である。 (課題) ハンドボール投げ、立ち幅跳びは全学年男女とも課題となっている。

目指す生徒の姿
○ 自ら自分自身の健康・体力に興味を持ち、進んで運動やスポーツに取り組む生徒。 ○ 体育の授業以外も運動し、中学卒業後も自主的に運動する生徒。 ○ 令和2年度苫小牧市新体力テスト種目別数値目標以上。 ○ 令和2年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と答える生徒が90%以上。2・3年ハンドボール投げで全国平均値以上。

具体的な取組
<ul style="list-style-type: none"> ■ 新体力テストの実施 <ul style="list-style-type: none"> ・全学年で実施し、1回目の結果から課題のある種目について適切な時期に複数回実施する ■ 保健体育の授業の工夫改善 <ul style="list-style-type: none"> ・授業に学習課題の提示とまとめを位置付ける ・生徒一人一人の心肺機能や運動能力を高める運動を、保健体育の授業において、計画的、継続的に実施する。 ・授業の開始10分間に、5分間走や柔軟・ストレッチ・動きづくり運動などを導入する。 ■ 運動習慣の確立と環境整備 <ul style="list-style-type: none"> ・体育館前に立ち幅跳びシートを常設し、生徒がいつでも自主的に立ち幅跳びを行えるようにする。 ・どさん子元気アップチャレンジへの参加。 ・新体力テストの結果を踏まえ、自分自身の体力向上プランを作成し、授業や家庭で取り組む習慣をつけさせる。 ・部活動で生徒の体力の実態に応じたトレーニングメニューを作成する。 ■ 体力手帳の活用と情報発信 <ul style="list-style-type: none"> ・体力手帳を活用し、運動計画の作成、評価、見直しを行わせる。 ・学校便りやHPを活用して積極的に情報発信し、望ましい生活習慣や食習慣等を子供が身に付けているかどうか、保護者に目を向けさせる。

学期	月	体力手帳	教科 (保健体育等)	家庭・地域との連携	学校行事・部活動・その他
一学期	4月	・生活週間の目標	・体づくり、体ほぐし運動	・学年懇談会における啓発(生活習慣等)	・学力、体力向上プランの改善・部活の通年実施
	5月	・運動の計画	・陸上競技	・体育大会の取り組み(ポラントィア)	・体育大会
	6月		・新体力テスト ・ソフトボール		・夏季中体連大会
	7月	・新体力テストの記録、記録の伸び	・ソフトボール ・サッカー	・生活リズムチェックシートの取組	・夏季中体連地区大会
二学期	8月		・サッカー ・水泳(事故防止)	・夏休み中の計画(生活習慣)の取組	・夏季中体連全道大会 ・どさん子元気アップチャレンジ
	9月	・自分の体力の状況	・武道(剣道)		
	10月	・運動の計画見直し	・器械運動(マット)		・新人戦
	11月		・ダンス		
	12月	・生活週間の見直し	・器械運動(跳び箱)	・冬休み中の計画(生活習慣)の取組	・冬季中体連 ・どさん子元気アップチャレンジ
三学期	1月	・運動の計画見直し	・バスケットボール	・夏休み中の計画(生活習慣)の取組	・冬季中体連全道大会
	2月		・バスケットボール		・冬季全国中体連
	3月		・体づくり運動	・親子スポーツ大会 ・生活リズムチェックシートの取組	・体力向上プランの検証