

体力づくり推進計画（体力向上推進計画）

1 目標

保健体育の授業時はもとより、特別活動や運動部活動・関連する教科での学習や休憩時間のスポーツやレクリエーション活動など、学校の教育活動全体で体力づくりに取り組むことを通して、心身ともにたくましい生徒の育成を図る。さらに、「運動が好きな生徒」を増やすだけでなく、運動が「できた」と実感できる生徒を育成し、生涯を通してスポーツやレクリエーション活動に親しむことのできる生徒の育成を図る。

2 推進計画

- (1) 保健体育の授業や特別活動、部活動等を通して、運動の楽しさや喜びを体得することにより、自主的・自発的に生涯にわたって継続的に運動を実践し、体力の向上につながるようにする。
- (2) 生涯にわたって運動を安全かつ効果的に実施するために、体力を高める運動の方法を理解させるとともに、それらを踏まえた運動の適切な実践を自主的・自発的にできるようにする。
- (3) 新体力テストの測定を実施することで自己の体力を認識するとともに、新たな目標を設定して積極的な活動が展開できるよう、個々の生徒へ適切な助言をする。

3 教科・領域等での体力づくり

(1) 保健体育科

- ・授業において体力の向上を図るために、発達段階に応じた学習内容を確実に習得できるよう、指導内容を工夫し、単元計画を作成する。
- ・新体力テストの結果から、生徒の体力・運動能力を正確に把握するとともに、生徒自身が自己の体力・運動能力を知り、どのように体力を向上させていくか実践できるよう指導する。
- ・保健分野の学習では、体力や健康と食事との関連についての学習を通して、体力の向上や望ましい食生活についての関心を高めさせ、実践させる。

(2) 特別活動

- ・学級活動、生徒会活動及び学校行事の健康安全・体育的行事などの充実を図り、体力の向上につとめる。

(3) 部活動

- ・計画的、継続的な活動や科学的なトレーニングにより、より高い技能獲得や記録に挑戦しながら体力の向上を図る。
- ・生徒が主体的に活動できるよう、顧問、部長としっかりと連携して体力の向上を図る。
- ・部長会でトレーニングメニューの作成方法を確認し、顧問と連携を図る。

(4) 家庭との連携

- ・生活に関するアンケートを実施し、生徒一人ひとりの生活習慣を把握するとともに保健だより等を通じて家庭との連携を図り、スクールダイアリーを活用し3点固定の推進を図る。

5 年間指導計画

4月	新体力テストの実施・集計 部活動紹介・部活動編成
5月	新体力テストの実施・結果分析(課題発見と自己目標の設定)
6月	体育大会の取り組み 新体力テストの実施・結果分析(課題発見と自己目標の設定) 生活に関するアンケートの実施・集計及び分析を行い保護者啓発・家庭連携
7月	生徒会主催校内球技大会の取り組み 自己目標に向けての取り組み(スピード・瞬発力)
8月	自己目標に向けての取り組み(全身持久力)
9月	自己目標に向けての取り組み(全身持久力)
10月	尾道市中学校駅伝競走大会参加への取り組み
11月	自己目標に向けての取り組み(筋力)
12月	自己目標に向けての取り組み(筋力)
1月	自己目標に向けての取り組み(全身持久力)
2月	自己目標に向けての取り組み(全身持久力)
3月	1年間のまとめ