別紙（参考様式）

# 令和5年度　体育に関する指導改善計画

尾道市　立　　向島　　中学校

## 令和4年度の重点課題

【体力テスト結果】
○男子
「長座体前屈」「50m走」以外の種目において，県・全国平均より低い。
○女子
「50m走」以外の種目において，県・全国平均より低い。

【アンケート結果】
○男女ともに「運動やスポーツをすることは好きですか」の項目では，ほとんどの生徒が「好き・やや好き」と答えているのにも関わらず，新体力テストの項目では，ほとんどが県・全国平均を下回っている。
○男子は，「運動やスポーツをすることは好きですか」の項目に，「嫌い」と答える生徒が12%もいる。

## 上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

○校内球技大会を実施し，練習を楽しみながら，「投動作」「全身持久力」の運動量を増やした。

○運動部以外の顧問とも連携をとり，ストレッチ等の軽めの運動を取り入れてもらうようにした。

○体育の授業導入の部分では，引き続き，筋力・筋パワー・瞬発力などの運動能力を高めるために，単元ごとの運動能力に照らし合わせて弾力的に補強運動を組んだ。

○「20mシャトルラン」→体育や部活動の中で取り入れ，記録をとった。

## 令和5年度新体力テストの結果　県平均値（令和4年度）・全国平均値（令和3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 | 26.17 | 27.88 | 54.10 | 52.46 | 77.08 | | 7.80 | 202.54 | 18.48 | 44.58 |

| 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 | 21.17 | 17.81 | 50.40 | 42.44 | 42.64 | | 8.94 | 158.44 | 11.71 | 42.69 |

県平均値かつ全国平均値未満

## 令和5年度新体力テストの結果　県平均値（令和5年度）・全国平均値（令和4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 | 26.17 | 27.88 | 54.10 | 52.46 | 77.08 | | 7.80 | 202.54 | 18.48 | 44.58 |

| 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 | 21.17 | 17.81 | 50.40 | 42.44 | 42.64 | | 8.94 | 158.44 | 11.71 | 42.69 |

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 | 60.98 | 34.15 | 4.88 | 0.00 |

| 女子 | 好き | やや好き | やや嫌い | 嫌い |
|---|---|---|---|---|
| 第2学年 | 44.44 | 36.11 | 11.11 | 8.33 |

## 重点課題

### 情意面での課題

○男子　運動やスポーツをすることがややきらい，きらいと答える生徒の割合が4.88%である。
○女子　運動やスポーツをすることがややきらい，きらいと答える生徒の割合が19.4%である。
○全体　やや嫌い，嫌いと答える女子の割合が男子よりも14.5%多い。

### 体力面での課題

○男子　「握力」「20mシャトルラン」「反復横跳び」「ボール投げ」において，県平均値かつ全国平均値より低い。
○女子　「長座体前屈」以外は全て，県平均値かつ全国平均値より低い。
○全体　１日の活動時間が30分未満の生徒が36%である。

## 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

・筋力を高めるために，力の負荷の大きい運動で，敏捷に動く運動メニューを取り入れる。
　→・深くしゃがんだ位置からできるだけ高く，連続してジャンプする。
　　・ケンケン足とびで，20m～30mをできるだけ速くとぶ。
　　・相手をおんぶして，20m～30mを走る。
・筋持久力を高めるために，各自の能力にあった，負荷を設定して，サーキットトレーニングを取り入れる。
　→・腕立て伏せ，斜め懸垂，上体起こし，上体そらし，脚の屈伸など胸・腕・背・脚の筋力を鍛える運動メニュー

### 体育の授業以外で行う取組内容

・体育大会や球技大会等の体育的行事を充実させ，苦手な競技でも互いに競争して取り組む意欲の向上を図る。
・広島県パラスポーツ協会の講演会を実施する。（人権教育等を絡めた講演会やパラリンピック競技の体験）

## 令和6年度の重点目標値

○　運動やスポーツをすることがやや嫌い，嫌いと答える女子生徒の割合を10%以下にする。
○　「ボール投げ」を県平均値以上にする。
○　「握力」を県平均値以上にする。
○　「20mシャトルラン」については，前回の学年平均値を上回るようにする。（持久走単元後，再度，記録を測定）