別紙 （参考様式）

令和8年度　体育に関する指導改善計画

三次　　立　　十日市　　中学校

令和7年度の重点課題

男子：握力、長座体前屈、立ち幅跳びの数値が下回った。

女子：上体起こし、反復横跳び以外の種目がすべて下回った。

全体：体力テスト合計点がA、B率がD、E率を6.0%下回った。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

・体育の授業初めに、ランニング、ペアストレッチ、筋力トレーニングなど補強運動を行った。また、ストレッチの前にランニングを取り入れ、体を温めることでストレッチの効果を高めた。

・委員会活動として、昼休憩にボールの貸し出しを行い、運動を親しむことを促すことや、運動の機会を作った。

令和8年度新体力テストの結果　県平均値（令和7年度）・全国平均値（令和7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	28.47	26.78	42.17	54.08	78.97		7.79	192.25	22.39	43.42

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	21.96	22.52	41.96	46.08	38.44		9.21	150.44	11.74	41.85

■ 県平均値かつ全国平均値未満

令和8年度新体力テストの結果　県平均値（令和8年度）・全国平均値（令和7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	28.47	26.78	42.17	54.08	78.97	0.00	7.79	192.25	22.39	43.42

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	21.96	22.52	41.96	46.08	38.44		9.21	150.44	11.74	41.85

■ 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	82.05	12.82	5.13	0.00

女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	63.89	25.00	5.56	5.56

学校独自の意識調査

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好きと答えた生徒の割合が94.87%である。（前年比0.87%↑）
○女子
・運動やスポーツをすることが好きと答えた生徒の割合が88.89%である。（前年比10.79%↑）

体力面での課題

○男子
握力、長座体前屈、立ち幅跳びで県平均値かつ全国大会平均値未満であった。
○女子
上体起こし、反復横跳び以外の6項目が県平均値かつ全国平均値未満であった。
体力合計点が県平均値かつ全国平均値未満であった。

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

○授業のはじめに、ランニング、体力向上ドリルなどの補強運動の実施
長座体前屈 →ペアストレッチ
立ち幅跳び →授業始めのウォーミングアップで、スキップなどのジャンプ系のトレーニングを入れる。

○体育理論の学習を充実させる。
新体力テストの結果をもとに，自己の体力や目的に合わせたトレーニングプログラムを作成させる。

体育の授業以外で行う取組内容

○家庭でも運動に親しみやすくするために、トレーニングの情報提供を行う。
○体力テストの情報を教職員で共有し、運動部活動でも体力の向上につながるトレーニングの実施などを行っていく。
○保健体育委員会で各部活動で活用できるトレーニングプログラムを作成しポスターや朝会等で啓発活動を実施する。

令和9年度の重点目標値

・男子は8種目中、7種目を全国平均値より上回るようにする。

・女子は8種目中、5種目を全国平均値より上回るようにする。

・男子、女子ともに体力合計点を全国平均値より超える。

・体育の授業で行う取組内容である、「長座体前屈」と「立ち幅跳び」は、県平均値及び全国平均値を上回るようにする。