

令和7年度 体育に関する指導改善計画

三次市 立 三次 中学校

令和6年度の重点課題

- 平日のメディア視聴・利用時間が3時間以上の生徒が43%である。
- 男女ともに「反復横跳び」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」が県平均値及び全国平均値を下回っている。
- 男子は上記に加えて「握力」「上体起こし」「50m走」「ボール投げ」が県平均値及び全国平均値を下回っている。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

- ・授業初めの補強運動でグーパー運動や腹筋運動を行い、徐々に回数を増やしていく。
- ・長距離走の授業時間を増やすとともに授業初めの補強運動として5分間走を実施するなど長い距離を走る機会を増やした。
- ・バレーボールやバスケットボールの授業において、腕の振り方や上へ跳ぶときの体の使い方を学ばせるとともに補強運動としてジャンプ運動を取り入れた。
- ・駅伝部発足時に多くの生徒の参加を促し、全校での取組を充実させようとした。
- ・各個人にトレーニング計画を立てさせ、計画的に家庭でのトレーニングに取り組ませた。
- ・全校朝会や便り等を通して、生徒、保護者に適切なメディア利用時間の啓発を継続的に行つた。

令和7年度新体力テストの結果 県平均値(令和6年度)・全国平均値(令和5年度)との比較

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	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	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	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	24.14	25.57	55.14	51.86	69.93		8.19	189.50	19.00	40.07	第2学年	21.13	24.13	50.38	46.50	39.67		9.21	170.54	12.54	47.08

■ 県平均値かつ全国平均値未満

令和7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6年度)との比較

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	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	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	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	24.14	25.57	55.14	51.86	69.93		8.19	189.50	19.00	40.07	第2学年	21.13	24.13	50.38	46.50	39.67		9.21	170.54	12.54	47.08

■ 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	女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	57.14	28.57	7.14	7.14	第2学年	41.67	45.83	12.50	0.00

学校独自の意識調査

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

- ・体つくり運動の授業をはじめ、各単元において体の使い方、動かし方の指導を行うとともにタブレット等ICT機器を活用して、自分の動きを客観的に観察・分析して改善できる取組を行う。
- ・個人で自分の体力を分析させ、課題に応じたトレーニング計画を作成させる。
- ・「50m走」「反復横跳び」についてアシリティトレーニングを取り入れ素早い動きや切り替えしの動きに慣れる機会を増やす。
- ・「握力」についてグーパー運動を取り入れる。

体育の授業以外で行う取組内容

- ・メディア視聴について、継続的、定期的に家庭と連携し、適切な使用について啓発していく。
- ・体育の授業で作成したトレーニング計画をもとに家庭等でも継続的にトレーニングを行えるよう懇談や通信等で家庭と連携していく。
- ・隙間時間やテレビを見ながらでも行うことのできるトレーニングを紹介し、行ってみるよう呼び掛ける。

令和8年度の 重点目標値

- ・男女ともに「50m走」の記録を県平均以上にする。
- ・男子の「上体起こし」の記録を県平均以上にする。