

2025年度(令和7年度) 子どもが主体となった体力向上計画

福山市立中央中学校

2025年度(令和7年度) 新体力テストの結果

生徒質問紙(第2学年)

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

	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
男子	56.4	38.5	2.6	2.6
女子	52.5	35.0	7.5	5.0

保健体育の授業は楽しいですか

	楽しい	やや楽しい	やや楽しくない	楽しくない
男子	76.9	17.9	0.0	5.1
女子	55.0	32.5	10.0	2.5

運動やスポーツをどのくらいしていますか
(体育の授業をのぞく)

	週に3日以上	週に1~2日くらい	月に1~3日くらい	しない
男子	51.3	28.2	17.9	2.6
女子	47.5	22.5	22.5	7.5

体力・運動能力(第2学年)

	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
男子	29.75	24.28	46.85	53.75	71.38		8.13	194.70	18.97	41.00

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題および要因

情意面

- スマートフォンやゲームの使用時間が多く、運動量が多いものや運動負荷強い種目やないように粘り強く地道に努力することに抵抗がある。
- 女子の授業を楽しいと感じていない生徒が他よし少し高い。

体力面

- 男女ともに上体起こし、50m走、立ち幅跳びの数値が低く、筋持久力、スピード、筋パワーの体力要素が低い。
- 合計点ABの割合が45%と低く、合計点EDの割合が24%と高い。全体の基礎的な体力が身についていない状況が見られる。

重点課題等に対応した改善する取組内容及び方法

保健体育の授業で行う取組内容

- 冬期に授業で音楽を流しての5~10分間走を行い、楽しく全身持久力を高める運動を取り入れる。
- 長距離走や50m走などの自己の記録に挑む授業においても前時の記録等を掲示し、目標を可視化する。
- 補助運動を毎時間取り組み、基礎的な体力の向上を目指す。

保健体育の授業以外で行う取組内容

- 体育的行事で表現活動を行い、運動が苦手な生徒も意欲的に参加できるようにする。
- 参観日や行事等でスマートフォンの使用時間など中学生の現状を伝え、外部講師を招き講演を開催するなど、家庭とともに生活習慣を整える活動を進める。

2026年度(R8年度)
の
重点目標値

・男女ともに(AB-DE)率30%以上を目指す。