

### 【生徒の実態】

- ①全校生徒の体力合計点は41.6点であり全国平均（46.2点）より低かった。
- ②「保健体育の授業は楽しい」77.3%、「運動やスポーツをすることは好き」76.6%という生徒の割合が高く、運動に積極的に関わろうとしている。

### 【課題】

- ①体力合計点を全体的に高めること。
- ②体育健康に関する意識を高め、生涯にわたって運動に親しむ態度を育むこと。

### 【目標】

- ①全般的な運動能力の向上を図る。
- ②様々な視点で体育健康に関わり知識や経験を深めることで生涯に渡って運動に親しむ意識や態度を育てる。

### 【基本的考え方】

## TOKYO ACTIVE PLAN for students

- 高齢者から若者まで、全ての人に活躍の場があり、元気に活躍し続けられる社会を目指す。
- 未来を担う子供たちに、豊かな人間性とたくましく生きるための健康や体力を育むことが重要である。
- 体力は人間のあらゆる活動の源であり、人間の健全な発達・成長を支える上で重要である。
- 一人一人が楽しみながら、運動やスポーツに参画して体力を高められるようにしていく。

### 【取組】

## 体育健康教育の4本柱

### するスポーツ

- 生徒の運動能力を高められるような体育の授業  
筋力トレーニング、ストレッチング、瞬発力を向上させるスキップ走、全力走、持久走を積極的に授業で取り組み、体力向上を図った。
- 生徒が主体的に運動する機会の確保  
生徒が主体となって意識啓発ポスターの作成と掲示を行い、全校生徒に対して運動意欲の向上を図り、積極的に運動に取り組む生徒が増えた。

### みるスポーツ

- アスリートの特別授業  
武道（テコンドー）と身体表現（ダンス）のアスリートによる特別授業を通して、生徒のスポーツマインドの向上につながった。
- デフリンピックバスケットボールの観戦  
生徒の体育健康への関心が高まると同時にデフリンピックの観戦を通して聴覚障害者のスポーツのルールに触れ、スポーツの多様性を認め、理解が深まった。

### 支えるスポーツ

- 生徒主体による運動会、球技大会の運営  
多くの生徒が主体的に運営に関わり、「支えるスポーツ」の視点について知ることができた。
- 青梅マラソンのボランティアスタッフとして参加  
地域のビッグイベントである青梅マラソンにボランティアスタッフとして参加し、選手としてだけでなく、大会を支える役割を学ぶことができた。

### 知るスポーツ

- 様々な視点からスポーツに関する調べ学習  
「身体の仕組み」、「古代のスポーツ」、「デフリンピック」、「近代のスポーツ」、「スポーツの多様性」、「オリンピックに関すること」について各班でテーマを設定し、ICTを活用して班ごとに発表することを通して、知識を深めることができた。

### 【結果】

- ①2年間取り組んだ2・3年生の体力（黄色）が全国平均値を上回った。
- ②体育・健康（運動頻度）への意識が高まった。

		握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		50m走		立ち幅跳び		ボール投げ		持久走	
		令和6年度	令和7年度	令和6年度	令和7年度	令和6年度	令和7年度	令和6年度	令和7年度	令和6年度	令和7年度	令和6年度	令和7年度	令和6年度	令和7年度	令和6年度	令和7年度
2年生男子	震台中学校	21.68kg	27.66kg	24.03回	27.48回	39.32cm	47.44cm	45.29回	49.92回	8.62秒	8.36秒	179.42cm	200.32cm	16.85m	20.24m	437.51秒	423.49秒
	東京都	23.8kg	28.74kg	23.3回	25.99回	40cm	43.94cm	48.3回	51.98回	8.7秒	8.05秒	180.2cm	198.17cm	17.7m	20.82m	460.6秒	412.83秒
	全国	24.69kg	30.24kg	23.68回	26.42回	40.67cm	45.16cm	50.14回	53.02回	8.37秒	7.82秒	186.11cm	203.14cm	17.98m	21.41m	418.49秒	388.55秒
2年生女子	震台中学校	19.67kg	22.46kg	20.14回	22.15回	39.77cm	39.93cm	40.28回	42.05回	9.17秒	9.05秒	159.49cm	162.78cm	9.6m	11m	311.44秒	305.71秒
	東京都	21.2kg	22.89kg	20.3回	21.91回	43.7cm	45.93cm	44.4回	45.96回	9.3秒	9秒	161.8cm	166.66cm	10.9m	12.15m	331.1秒	311.62秒
	全国	21.38kg	23.9kg	19.93回	22.18回	44.4cm	46.51cm	45.2回	47.12回	9.02秒	8.78秒	167.06cm	172.45cm	11.58m	13.22m	308.69秒	292.56秒
3年生男子	震台中学校	29.54kg	34.37kg	27.86回	30.38回	43.29cm	51.74cm	52.67回	55.59回	7.88秒	7.74秒	208.61cm	213.78cm	21.68m	23.5m	367.48秒	362.92秒
	東京都	29.1kg	33.58kg	25.9回	28.08回	43.4cm	47.6cm	51.3回	54.6回	8.1秒	7.62秒	197.2cm	211.75cm	20.6m	23.34m	421.8秒	392.14秒
	全国	30.21kg	34.77kg	26.59回	29回	45.14cm	49.4cm	52.95回	55.88回	7.83秒	7.46秒	203.79cm	216.86cm	21.03m	24.23m	396.52秒	379.35秒
3年生女子	震台中学校	20.96kg	22.7kg	22.21回	24.28回	45.47cm	49.02cm	45.53回	47.19回	9秒	9.12秒	170.87cm	173.6cm	11.85m	13.65m	289.11秒	294.16秒
	東京都	23.1kg	24.13kg	21.7回	22.66回	45.6cm	47.75cm	45.4回	46.4回	9秒	8.91秒	165.1cm	168.05cm	12.2m	12.97m	314.4秒	307.35秒
	全国	23.99kg	25.2kg	22.54回	23.46回	47.3cm	48.63cm	47.86回	48.35回	8.76秒	8.73秒	172.96cm	174.37cm	13.32m	14.12m	289.74秒	289.14秒

### 体育健康への意識（運動頻度）

