

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立第一中学校	生徒数 (R3. 5. 1 現在)	360 名
校 長 名	上部 証司	体育主任名	象谷大志

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

- ・全校の傾向として、男女ともに全国平均値よりやや劣る。
- ・第2学年男子は、握力、長座体前屈、立ち幅跳びは全国平均値以上であるが、他の種目は平均値である。
- ・第2学年女子は、多くの種目で全国平均値、もしくは平均値以上であるが、ボール投げは平均値よりやや劣る。
- ・第3学年男子は、握力は全国平均値以上であるが、その他の種目は全国平均値より劣っている。
- ・第3学年女子は、握力、長座体前屈、立ち幅跳びは全国平均値、もしくは平均値以上であるが、その他の種目は平均値より劣っている。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部に所属している生徒が多く、全校生徒の7割程度が運動に対する愛好度が高い。 ・全校生徒の6割程度が週3日以上の運動習慣がある。
	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は、8割程度の生徒が運動部活動へ入部し活動をしている。 ・女子は、6割弱の生徒が運動部活動へ入部し活動をしている。
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は、7割程度の生徒が運動に対する愛好度が高い。8割弱の生徒が週3日以上の運動習慣がある。また、8割程度の生徒が運動部活動に所属している。 ・女子は、6割程度の生徒が運動に対する愛好度が高く、週3日以上の運動習慣がある。また、6割弱の生徒が運動部活動に所属している。
	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は、6割強の生徒が運動に対する愛好度が高い。運動習慣に関しては、8割程度の生徒が週3日以上の運動習慣がある。また、8割強の生徒が運動部活動に所属している。 ・女子は、4割程度の生徒が運動に対する愛好度が高い。運動習慣に関しては、6割の生徒が週3日以上の運動習慣がある。また、6割程度の生徒が運動部活動に所属している。

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・持久力を高める取組は、毎月1回の持久走（男子1500m、女子1000m）を今年度も継続し、引き続き向上を目指したい。また、学期に1回、シャトルランも実施する予定にしている。
- ・体つくり運動に重点を置き、授業の開始時にW一アップとして、関節可動域拡大のためのストレッチ運動や体力を高めるための運動を組み合わせたトレーニングを毎時間行っている。また、W一アップは全学年共通のメニューとして行い、計画的に3年間を通して行うことで体力の維持向上に繋げていきたいと考えている。
- ・普段あまり行うことのない柔軟運動は器械運動や柔道の時間に行うとともに、学期に一度、柔軟性を確認することで重要性を改めて気付かせ、日常生活の中で取り入れ、取り組もうとする意識改革に繋げて効果をねらいたいと考えている。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・授業の技術的な到達目標を可能な限り個別に設定し、個人の目標達成が出来たかどうかの振り返りを毎時 間行い、達成感を味わわせ、継続した意欲的な取り組みが出来るようする。
- ・学習カードを利用して、自分の現状や記録の向上（成長の軌跡）などが確認出来るようする。
- ・保健の授業を通して、運動の効果を理論的に理解し、自らの生活習慣を見つめ直し、実践しようとする意識改革に繋げていきたいと考えている。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・ペア学習やグループ学習を取り入れ、必然的に自分の意見を伝え、教え合う場面を設定し授業を行う。
- ・保健の授業や、武道の領域ではＩＣＴを活用して、視覚からの情報を取り入れて理解につなげている。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・体育主任が本校の体力の現状と課題を職員会で説明し、全職員で学校体育として「体力テスト」の運営に 関わり行っている。そして、普段の生活の声かけや部活動の取組につなげている。
- ・生徒には、授業以外の普段の生活（会話やあゆみのやりとり）の中でどのようなことに気をつけて生活すれば、健康・体力の向上につなげることが出来るのかアドバイスをし、今できる取組を促している。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立第二中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 135名
校 長 名	佐藤 徹	体育主任名	須藤 貴行
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
令和2年度の新体力テストの結果分析			
<p>【男子】身長：1・3年高い 2年全国平均並み 体重：1年重い 2・3年全国平均並み</p> <p>1年 全国平均以上：長座体前屈、反復横跳び、ボール投げ 以下：握力、上体起こし、シャトルラン、立ち幅跳び</p> <p>2年 全国平均以上：なし 以下：上体起こし、反復横跳び、シャトルラン、50m走</p> <p>3年 全国平均以上：50m走 以下：上体起こし</p> <p>○全国平均以上、また平均並みの項目は、各学年でばらつきがあるが、全国平均以下の項目は、いずれの学年も、上体起こしとなつた。</p>			
<p>【女子】身長：1・3年低い 2年全国平均並み 体重：2年重い 1・3年全国平均並み</p> <p>1年 全国平均以上：反復横跳び 以下：握力、上体起こし、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ボール投げ</p> <p>2年 全国平均以上：反復横跳び、ボール投げ 以下：上体起こし、シャトルラン、立ち幅跳び</p> <p>3年 全国平均以上：反復横跳び、シャトルラン 以下：握力、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳び</p> <p>○1年生は、運動が苦手な生徒が多く、いずれの数値も低くなっている。また、男子同様いずれの学年も上体起こしの数値が低くなっている。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<p>令和2年度生徒の現状</p> <ul style="list-style-type: none"> 男子の運動部入部率は70パーセント、運動への愛好度は100%に近い。 女子は運動自体をしない、嫌いと回答する生徒が少なくない。 基本的には運動を楽しんで行える生徒が多い。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 男女とも60%の運動部入部状況 運動実施状況は週3日以上が34%で、愛好度は低い傾向にある。 保健体育の授業には意欲的に取り組むことができる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 男子は70%、女子は65%の運動部入部状況。 運動実施状況は大半が週3日以上。 保健体育の授業において、学習課題に向かって意欲的に活動する生徒が多い。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 男子は70%、女子は40%が運動部入部状況。 大半の生徒が週3日以上の実施状況だが、女子には月1～2日、しないと答える生徒もいる。 保健体育の授業において、ゲームは好むが、練習や思考することが苦手な傾向がある。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・各運動種目・領域にあわせた補強運動を組み込む。
- ・1年間を通じて毎時間準備運動の後、補強運動を実施する。
- ・授業において確実に運動量が確保されるように授業を組み立てる。
- ・本年度の新体力テスト実施後、前年度の結果と比較検討し、補強運動や授業にいかす。
- ・長距離走の授業改善を進める。記録（タイム・距離）のみを目的に置くのではなく、楽しく体の状態を意識しながら走る授業を展開したい。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・ペア学習やグループ学習を取り入れ、授業に積極的に参加できる環境を整える。
- ・段階的な指導を行い、初期のつまずきを最小限にする。
- ・各自で学習課題を設定させ、自分の課題を解決することを目標とする。
- ・戦術や組み合わせの工夫から、発表（技能）やゲームにおいて成果を感じ取られるように支援する。
- ・技能評価ばかりに注視するのではなく、その他の観点についてもしっかりと褒める。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・ペア学習やグループ学習の中で、意見を出し合ったり教え合ったりする場の設定。
- ・自己の課題にあった練習内容を考え、グループ内で共有して練習を行う。
- ・ゲームにおいて、課題が解決されたか、戦略が実行できたかなど、振り返りを学習カードに記入する。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・昼休みに体育館で体を動かすことができるよう、学年毎に体育館使用日を決めている。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立第三中学校		生徒数 (R3.5.1 現在)	264名		
校 長 名	川田 英樹		体育主任名	野津 勇伸		
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)						
<ul style="list-style-type: none"> 全国及び県の平均値と比較すると2年生男子の結果が、長座体前屈と立ち幅跳びで全国平均より上回っている。また、3年男子の立ち幅跳びも同様に全国平均より上回っている。 特に、長距離走ではここ数年で記録はどの学年も平均を下回っており、持久力に課題があるため、今後の学習等で指導方法なども含めて検討が必要である。 						
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状						
全 校	<ul style="list-style-type: none"> 本校の部活動への参加状況を見ると、7～8割以上の生徒が運動部に所属している。また、社会体育や地域のスポーツクラブで活動している生徒も多い。 全体的に体を動かすことが好きな生徒が多く、意欲的に体育の授業に取り組んだり、昼休み等も体を動かしたりして活発に活動している。 運動に苦手意識をもっている生徒への声かけや学習に向かう姿勢への指導方法等を考える必要がある。 					
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 意欲的に体を動かす人が多い。 特に男子は休み時間に、体育館でボールを使って活動したり、外で走り回ったりしている生徒を見かける。 					
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 発達段階に応じて能力差や個人差は見られる。 保健体育の授業に意欲的に取り組もうとする姿勢が見られる。 					
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かすことへの意欲は二極化しており、特に女子は運動に苦手意識をもっている生徒が多い傾向にある。 					

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- 各単元によって意欲的に取り組める生徒とそうでない生徒、または苦手意識を抱えている生徒がいる。学習に前向きに取り組めない生徒に対しては、グループ学習の中でお互いにアドバイスし合ったりするなど、学び合う雰囲気をつくるよう心がけたい。
- ケガや事故防止の観点から、準備運動の徹底と、ケガや事故を起こさないリスク管理の徹底を保健体育教員で図っていく。
- 授業の振り返りやまとめの時間を有効に使い、自分の言葉で表現する力が身につくよう指導していく。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- 体力向上に関わる取り組みは保健体育の授業を主としている。例年と同じように、地域のまちづくりセンター等で開催される健康教室や地区の運動会に部活動単位でボランティアとして運営の手伝い等で積極的に参加していく。
- 学校と地域の連携強化に努め、誰もが学校の授業以外でも運動に親しむ機会を作ったり、体を動かす「場」の設定をしたりできるようにする。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- 将来にわたり健康でたくましく、心身ともに健康な生活を送るための基盤づくりとして、体育科を中心に啓発活動を行い、生徒が自発的に運動に取り組もうとする姿勢が高まりつつある。
- 長期休業前には授業等で「1日1時間体を動かそう」と呼びかけ、保健体育の授業でも発達段階に応じた適切な運動の仕方や休息の取り方などの指導を徹底する。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- 校区内の小学校との連携事業である「生活習慣チャレンジシート」への取り組みや校内掲示物（食育推進ポスターやチャレンジシートの結果など）の充実に努めたい。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けの方針（年度末に記入）

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立第四中学校	生徒数 (R3. 5. 1 現在)	23名
校 長 名	西村 淳	体育主任名	田邊 航

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

- ・令和元年度全国体力・運動能力調査結果と本校の新体力テスト(令和3年度実施)の結果を比べたものが以下の表である。(全国平均と比べて高い項目を○)

- ・握力は中1男子と中3女子以外で全国平均を越えた。
 - ・中1男子と中3女子はすべての項目において全国平均を下回った。
 - ・50m走においてはどの学年も全国平均を下回っており、特に中3女子は低い結果となった。
 - ・持久力に関して、ほとんどの学年で課題としている。
 - ・どの学年にも、投げることに技術的な課題を抱える生徒が多い。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全校	<ul style="list-style-type: none">・部活動では、半数の生徒が運動部に所属しており、運動に慣れ親しむ環境にあると言える。・昼休み時間には、男子生徒のほとんどが体育館や運動場で遊んでいるが、女子生徒が運動している姿はあまり見られない。・ほとんどの生徒が徒歩あるいは自転車通学を行っている。
1年生	<ul style="list-style-type: none">・男子1名は運動部に所属している。・女子1名は音楽部に所属している。・どちらも意欲的に体育授業に取り組んでいる。
2年生	<ul style="list-style-type: none">・男子は半数以上の生徒が運動部に所属しており、意欲的に運動に取り組む姿勢が感じられる。・女子は文化部に所属している。体力的に劣るが、体育授業への意欲は高い。運動の継続により基礎体力を高めていくことが求められる。
3年生	<ul style="list-style-type: none">・男子は全員が運動部および社会体育活動に参加しており、意欲的に運動に取り組む姿勢が感じられる。・女子はほとんどが文化部に所属している。体育授業への意欲はあるが、体力的には劣る。運動の継続により基礎体力を高めていくことが求められる。

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・新体力テストの結果から、敏捷性、瞬発力、全身持久力、柔軟性などに課題が見つかった。このことを踏まえ、体つくり運動におけるサーキットトレーニング(腕立て、腹筋など)の実施や体ほぐし運動の多様化、授業開始時の5分間走などにより体力の向上を図る。
- ・投運動の技術向上の指導をバレーボール、ソフトボール、バスケットボールの授業の中で継続的に行う。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・授業開始時の5分間走において音楽を流し、そのリズムに合わせて走るビートランニングを行い、運動への意欲付けを図る。
- ・級友との学び合いを通して、自己の課題を発見し、それらを解決する力を身につけさせる。
- ・タブレットなどのICTを活用し、グループ活動やペア活動の活性化を図る。
- ・運動の意義、生活の中での運動習慣づくりの大切さを理解させ、3年生の部活動終了以後にも併せた適切な生活習慣づくりを工夫する。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・タブレットなどのICTを活用し、それらをもとに根拠のある説明や発表を行わせる。
- ・グループでの活動を行わせ、多角的な視点からの課題解決を行わせる。
- ・作戦カードなどを活用し、チームに合った作戦や戦術を考えさせる。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・保健分野における運動・食事・睡眠の学習だけでなく、保健体育委員会による朝食調べの結果や、家庭科におけるバランスのよい食生活の学習など多方面と連携し規則正しい生活習慣の確立を目指す。
- ・保健体育委員会を中心とした年2回の球技大会の実施。
- ・幼稚園、小学校、中学校による合同運動会を通して交流を図る。
- ・家庭でできる簡単なストレッチや筋力トレーニングの仕方についてテスト期間等のタイミングに合わせた指導を行う。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立浜田東中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 154名
校 長 名	佐 田 良二	体育主任名	三 浦 貢
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>・昨年度の状況を学年男女別の平均で見てみると、全国平均値と比べ、男子では、2年生「握力」「立幅跳び」「ハンドボール投げ」以外の種目はすべて数値が低く、女子では、1, 3年生「立幅跳び」以外はすべて低い数値が見られた。また、1年男子の「上体起こし」「50m走」、1年女子の「50m走」ではほぼ全員が全国平均を下回る弱みが見られた。総合判定でA判定の生徒も若干いるが、D・E判定の生徒も各学年に見られ、平均値に影響を与えている。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・「運動が好き」と回答する生徒は全体として多いが、男子の方に多く、女子がやや少なくなっている。 ・学年や男女問わず昼休みには、校庭や体育館で走り回ったり、ボールを使ったりして元気に活動をしている。 ・運動部に所属していない生徒の体育以外での運動時間が少ないことが課題である。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動好きの生徒が多く、体育の授業では指示をよく聞き、積極的に運動に取り組むことができる。 ・昼休みには男女ともに多くの生徒が体育館でボールを使って運動をしている。校庭を使って運動している姿は今のところ見られないが、今後学校生活に慣れてくると昼休みの時間の過ごし方も変わってくることが考えられる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に対する意識では、運動部の生徒と文化部に生徒には多少の差があるが、体育の授業に対してはほとんどの生徒が意欲的に運動に取り組むことができている。昼休みにも多くの生徒が体育館で体を動かしている。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は、体を動かすことが好きな生徒の割合が高い。昼休みにはほとんどの生徒が校庭や体育館で走り回ったり、ボールを使って運動をしている。 ・女子は運動への意識について積極的な生徒と消極的な生徒で二つに大きく分かれるが、体育の授業においては今のところほとんどの生徒がしっかり体を動かすことができている。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・年間を通して5分間走に取り組み、持久力の向上を図る。
- ・単元別に導入の運動を検討し、効率的に技能が習得できるようにする。
- ・学習カードや、振り返りシートを活用し、自己の取り組みや課題を振り返りながら見通しをもつて授業に取り組ませる。
- ・秋に実施予定の長距離走の授業へのモチベーションを高めるため、ロードレース大会を計画し、学習の成果を発揮できる場を設ける。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動の二極化を防ぎ、基礎体力を向上させるために授業の中に継続的に体つくり運動などを取り入れていく工夫をしていきたい。コーディネーション運動を取り入れ、基礎的な運動機能の向上を図る。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・授業で、体育実技の副読本や学習カードを用いて、体を動かす上での知識を確認しながら取り組ませたり、授業の終わりで振り返りをさせたりすることで表現させたい。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・保健体育委員会と連携し、昼休みに校庭や体育館で活動する際にルールやマナーを守りながら安全に活動することができる生徒が増えるように呼びかけを行う。
- ・家庭や地域との連携が十分ではないので、今後体育通信を発行するなど、体力テストの結果や体育授業の様子を知らせていく。
- ・近隣の小中学校とも情報交換を行っていきたい。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立金城中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 103名			
校 長 名	阿部 哲彦	体育主任名	安部 大地			
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)						
<ul style="list-style-type: none"> ・男子では、全学年において身長・体重が全国平均を上回っているが、体力テストでは、ほとんどの項目において全国平均を下回っている。 ・女子では、全国平均を上回っているものが多く、特に全学年において「立ち幅跳び」、「ボール投げ」の記録がよく、瞬発力に優れているといえる。 ・本校は入部希望制であり、全生徒が部活動に加入しているわけではない。そのため、運動習慣に差があり、運動を定期的に行っている生徒とそうでない生徒の二極化が見られる。また、校区が広いため、バス通学の生徒が多くいる。近隣の生徒で自転車通学している生徒もいるが、ここ数年は、車での送迎で登下校する生徒も多数見られる。こうした現状を踏まえ、保健体育科では、授業における運動量の確保や運動の楽しさ・必要性を伝え、日常生活に積極的に運動を取り入れていく生徒の育成をめざして指導内容を工夫していく必要があると考える。 						
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状						
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・保健体育の授業に意欲的に取り組む生徒が多く、落ち着いた様子で授業に取り組んでいる。 ・身体を動かすことが好きな生徒が多く、休み時間等にも進んで体を動かしている。 ・本校は希望入部制であり、運動を定期的に行う生徒とそうでない生徒の二極化がますます進む傾向にある。 ・一部の生徒は社会体育に所属しているが、授業以外では運動しない生徒も多い。 					
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部への加入率が高く、意欲的に運動に取り組むことのできる生徒が多い。 ・入学してから約1ヶ月であるが、今後様々な運動領域を体験させていくことで、体力や技能の向上、運動への興味関心等を高めていきたい。 					
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男女ともにどの運動領域においても意欲的に取り組んでいる。 ・運動部への加入率が高く、全体的に運動能力も高い傾向にある。 ・ペアやグループ活動の際には、互いにアドバイスし合ったり、補助し合ったりしながら学習に取り組むなど、協力的な雰囲気が見られる。 					
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部に所属していない生徒おり、運動能力の差にばらつきがあるが、男女ともに身体を動かすことが好きな生徒が多く、真面目に授業に取り組んでいる。 ・授業では、互いにアドバイスし合ったり、補助し合ったりしながら良い雰囲気の中で学習に取り組むことができている。こうした雰囲気を大切にしながら、さらに保健体育への興味関心が高まるよう指導方法を工夫するとともに、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現していくことができるよう指導したい。 					
3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)						
<p>(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育授業において、導入で、ストレッチや筋力トレーニングなどを継続的に取り入れる。 ・持久力向上に向けて、持久走や20mシャトルラン測定を定期的に行う。(月1回) ・ペアやグループでの学習活動の機会を増やし、互いに教え合ったり、補助し合ったりしながらコミュニケーション能力を獲得させる。 ・タブレット等のICT機器を有効に活用し、自身の動きを視覚的にフィードバックすることで、めざす姿や身体の動かし方などを視覚的に理解できるようにする。 ・定期テストにあわせて「自己評価」を行い、指導者側の課題を把握する。 						

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・家庭でも実行しやすいトレーニングやストレッチ等を授業で提示する。
- ・ペア・グループ学習を積極的に取り入れ、学び合いの機会を増やすことで、運動への興味関心や意欲を高める。
- ・運動が苦手な生徒に対して、運動方法を工夫したり、声かけを積極的にしたりなど、個別指導を心がける。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・タブレット等のICT機器を積極的に活用し、各運動領域で目標とする姿や自分の運動の様子を客観的に見ることで、技能向上につなげる。
- ・各運動領域において、ペア・グループ学習を積極的に取り入れ、互いにアドバイスしたり、補助したりなどの学び合いの機会をつくる。
- ・自己評価や他者評価を行い、学習内容や取り組みについて振り返り、学びを深める。
- ・学習カードを活用し、知識理解や思考力の向上を図る。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・昼休みの体育館開放や運動用具貸し出しによる運動の環境づくり。
- ・長期休業中における運動課題の提示。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立旭中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 52名		
校 長 名	千原 敬史		体育主任名 佐々尾 義明		
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）					
<p>・令和2年度の体力テストの結果を学年別・男女別にみて、Tスコアによる全国平均値と学年別平均値との比較を行った。</p> <p>・男子：1年生は、握力、50m走、ボール投げ。2年生は、持久走以外、全種目。3年生は、立ち幅跳びにおいてTスコア50を上回った。</p> <p>・女子：1年生は、上体起こし、長座体前屈、50m走。2年生は、握力、長座体前屈。3年生は、長座体前屈においてTスコア50を上回った。</p> <p>・Tスコアは超えていないが、男子は、1年生で反復横跳び(49.8)。3年生は、ボール投げ(49.3)で平均近くの値がでている。女子は、1年生は握力(49.3)、持久走(49.7)。平均近くの値を出している。</p> <p>以上のことから、本校の強みは、瞬発力だと考える。弱みとしては、筋持久力、全身持久力があげられる。また、体力向上の見られる生徒もいるが、望ましい向上が見られず停滞気味の生徒もいる。よって、活動時間の多い部活動(文化部も含む)の場面の中に体力づくりを取り入れるなど、走る機会や筋力を高める運動を行う機会が増えるように校内で共通理解して取り組んでいる。</p>					
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状					
全校	<ul style="list-style-type: none"> 意識調査によると「運動やスポーツの好感度」は、肯定的な回答が、88%、「きらい」12%であり、肯定的な回答が多い。性別では男子は運動・スポーツ好きが多い。女子は、「運動・スポーツを生活の中で取り入れることは大切か」が低い。 メディア接触時間が長い生徒もあり、改善が必要である。 「運動の実施状況」は、7割の生徒が週3日以上実施だが、「月1～3日」「しない」という生徒が21%もあり、1日の運動時間30分未満の生徒が24%いる。体育授業以外の時間は、運動部活動のみとなり、休日は、ほとんど運動していないことが調査でわかる。 徒歩通学の生徒が多いが、スクールバス(19%)、保護者に送迎をしてもらう生徒も若干名いる。 				
1年生	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく運動を行ったり、真剣に学習課題に取り組んだりする生徒が多い。 与えられた課題に対し、一生懸命に行うことができる 男子に運動不足の生徒が数名みられる。女子は活発な生徒が多く、運動や学習への意欲の高い生徒が多い。 				
2年生	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かすことに対して意欲的な生徒が多い。実技が苦手な生徒もいるが、周囲の仲間と工夫しながら与えられた課題に取り組む姿がみられ、協力しながら学習を行っている。 男子は、運動部に所属し意欲的に運動に取り組み、体力・運動能力の向上がみられる。 女子は、全体的に運動や学習に対する意欲が高く、自分のめあてを持って取り組むことができる。 				
3年生	<ul style="list-style-type: none"> 意識調査によると「運動やスポーツの好感度」は、肯定的な回答は男子に多く、女子はやや下がっている。 男女ともに学習規律や習慣はついている。 				

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・各単元において種目の特性を伝え、種目の良さや楽しさを理解する。
- ・授業開始時にランニング（校庭3周、体育館5周）する。
- ・ラジオ体操を実施する。
- ・壁倒立（30秒間）連続壁倒立（10回）をする。
- ・スポーツテストの結果を自己分析させ、個々の能力に応じたトレーニングメニューの考察と実践をする。
- ・ICT機器やタブレット端末を活用する。
- ・最後まで諦めずに行えるよう、目標の設定と周囲の声かけを意識する。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・グループ学習を取り入れた授業展開にする。生徒がスマートティーチャーとなり、苦手な生徒の支援やサポートを行う。ポイントを伝え合ったり教え合ったりすることで、できた喜びや楽しさを感じられるようにする。
- ・家庭で取り組める運動メニューとトレーニングを紹介し、運動に対する生徒の興味関心を高める。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・自分の考えをもち、その考えを仲間に伝えることにより、考えを広げられるようにする。
- ・ペア・グループ活動を主体とした授業を行う。
「話し合い」「教え合い」を中心とした学び合える授業展開にする。スムーズに活動が行えるよう視覚的な支援を行う。（ICT機器、タブレット端末の活用）

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・年に1回校内ロードレース大会を実施する。
- ・昼休みに体を動かせる場を用意する。（体育館・校庭）生徒会保健体育委員会と連携し用具の整理を行う。
- ・体力向上に係る広報や啓発活動を行い家庭との連携を図る。
- ・食育をはじめとした、生活習慣の充実に係る指導を計画的に行い、家庭との連携を図る。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	浜田市立弥栄中学校	生徒数 (R3.4.20現在) 21名
校長名	小田 充男	体育主任名 福田 喬
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)		
<ul style="list-style-type: none"> ・令和二年度しまねっ子！元気アップ・レポートを参考に全国及び県の平均値と比較すると、どの種目も平均値を上回るものが多く、特に立ち幅跳び、ボール投げは全学年男女で平均値以上及び同等の結果が出ている。 ・男女とも上体起こしは平均を下回っており、今後の学習等で指導方法などを工夫する必要がある。 		
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状		
全校	<ul style="list-style-type: none"> ・小規模へき地校であり、部活動は運動部1つ、文化部1つなので、文化部の生徒は体育の授業以外では運動する時間をあまり作っていない。 	
校	<ul style="list-style-type: none"> ・全体的に体を動かす生徒が多く、意欲的に授業に取り組んでいる。また、運動に苦手意識をもっている生徒も自己の課題を把握し、積極的に学習に取り組もうとしている。 	
1年生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子4名、女子3名で運動への所属は4名だが、授業では全員が積極的に運動に取り組もうとしており、お互いに励まし合う声を掛け合うなど、良い雰囲気で運動に取り組んでいる。 	
2年生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子3名、女子2名で全員が運動部に所属している。運動に対する意欲も高く、小集団で、みんなで声を掛け合って運動に取り組もうとする姿勢がみられる。 	
3年生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子4名、女子5名のうち、女子2名が文化部に所属している。運動嫌いの生徒はおらず、全員が週3日以上運動を行っている。 	

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・毎時間、準備運動でランニングをし、ストレッチを重点的に行わせることによって柔軟性の向上を図る。また、体力テスト結果を受けて、各種補強運動を取り入れ筋力の向上を図る。
- ・学習カードや体育ノートを活用し意欲向上を図る。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・全ての領域において個別指導に重点を置き、段階指導を工夫することによって、基本的技能の定着を図る。また、全校での合同体育を行うことによって、集団的スポーツの特性を味わわせるとともに、多くの仲間と交流することの楽しさを体感させる。
- ・体育分野の指導においては、毎時間運動時間の確保に心がける。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・体つくり運動の単元では、体力アップのためのトレーニングプログラムを考案させ、お互いに実践し、効果を確かめ合う。
- ・ペア学習の場面を設定し、お互いの動きについて理解を深め、教え合う時間を確保する。
- ・ICT（タブレット等）を活用し、効果的に授業を行う。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・常に体育倉庫の整頓に努め、運動に親しみやすい環境を整備する。
- ・生徒会と連携し、昼休みに全校で楽しむことのできる活動を実施する。
- ・体力向上に関するたよりを発行し、家庭への啓発を行う。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立三隅中学校		生徒数 (R3.5.1 現在)	121名		
校 長 名	久佐 日佐志		体育主任名	大屋 涼		
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)						
<ul style="list-style-type: none"> 令和2年度の体力テストの結果を学年別・男女別にみた。Tスコアによる全国平均値と学年別平均値との比較を行った。 男子：1年生は、反復横とび、2年生は反復横とび、50m走、ハンドボール投げ、3年生は、反復横とびでTスコアを上回った。 女子：1年生は、長座体前屈、反復横とびで上回った。2年生は、反復横とびで、Tスコアを上回った。 <p>以上のことから、本校の強みは、敏捷性、瞬発力だと考える。弱みとしては、筋力、筋持久力、全身持久力があげられる。本校は、スクールバスを利用している生徒が45%おり、そのことも弱みの要因の一つだと考える。</p>						
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状						
全 校	<ul style="list-style-type: none"> 本校は全員入部制である。社会体育へは5名の生徒が参加している。(水泳5名) 運動部活動に所属している生徒は、週3日以上、2時間以上運動を行っている。 					
校 生	<ul style="list-style-type: none"> 男子は、運動が「大変好き」と答える生徒が多く、女子は、「ふつう」と答える生徒が多かった。 逆に女子は、運動が「苦手」と考える生徒も多かった。 					
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく運動を行ったり、真剣に学習課題に取り組んだりする生徒が多い。 与えられた課題に対し、一生懸命に行うことができる。 男子は64%、女子は22%の生徒が運動の愛好度に対し、「大変好き」だと回答した。 					
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かすことに対して意欲的な生徒が多い。実技が苦手な生徒もいるが、周囲の仲間と工夫しながら与えられた課題に取り組む姿がみられ、協力しながら学習を行っている。 男子は、運動が「大変好き」と答える生徒が多く、女子は「ふつう」と答える生徒が多かった。 男子は、敏捷性に優れている。筋力や瞬発力などが不足している。 女子は、敏捷性に優れている。全身持久力や瞬発力などが不足している。 					
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 周囲と声をかけ合いながら与えられた課題に最後までやりきる姿がみられる。 苦手なことでも最後まであきらめずに行うことができる。 男女共、週3日以上運動を行う生徒が多かった。 1日2時間以上運動を行っている生徒は、男子が10人、女子は2人であった。 男子も女子も、筋持久力や、全身持久力が不足している。 					

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- 各単元において種目の特性を伝え、種目の良さや楽しさを理解させる。
- 授業開始時のランニング（校庭3周、体育館5周）
- ラジオ体操の実施。
- 壁倒立（30秒間）連続壁倒立（10回）
- スポーツテストの結果を自己分析させ、個々の能力に応じたトレーニングメニューの考査と実践。
- ICT機器やタブレット端末の活用。
- 最後まで諦めずに行えるよう、目標の設定と周囲の声かけを意識させる。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- グループ学習を取り入れた授業展開にする。生徒がスマートティーチャーとなり、苦手な生徒の支援やサポートを行う。ポイントを伝え合ったり教え合ったりすることで、できた喜びや楽しさを感じられるようにする。
- 家庭で取り組める運動メニューとトレーニングを紹介し、運動に対する生徒の興味関心を高める。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- 自分の考えをもち、その考えを仲間に伝えることにより、考えを広げられるようにする。
- ペア・グループ活動を主体とした授業を行う。
「話し合い」「教え合い」を中心とした学び合える授業展開にする。スムーズに活動が行えるよう視覚的な支援を行う。（ICT機器、タブレット端末の活用）

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- 年に1回校内ロードレース大会を実施する。
- 昼休みに体を動かせる場を用意する。（体育館・校庭）体育委員会と連携し用具の整理を行う。
- 体力向上に係る広報や啓発活動及び家庭との連携。
- 自宅でできるトレーニングメニューの紹介
- 食育をはじめとした、生活習慣の充実に係る指導と家庭との連携。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	大田市立第一中学校				生徒数 (R3.5.1現在) 451名			
校長名	上田直樹				体育主任名	佐伯卓也		

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

【令和2年度 新体力テスト】

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンド投	合計
中1男女		△	△△	△	○	△	○△	△	9
中2男女			△△			△		○△	5
中3男女			○			△	○	○○	5
合計	0	1	5	1	1	3	3	5	19

全国・県平均より上位に○、全国または県平均より上位に△ 欄の左は男子、右は女子 合計欄は、男女の○△の数

- ・昨年度に比べ、どの学年とも全国または県平均を上回った種目が増えた。しかし、全体的に筋力や持久力、敏捷性が弱い傾向は変わっていない。また、学年が上がるにつれて、運動不足や体の発育・発達の影響があるものと思われる。
- ・第1学年の男子は、全体的に県平均を上回る結果であった。特に、シャトルラン、50m走、立ち幅跳びは全国平均より高かった。女子は、長座体前屈、立ち幅跳びにおいて、県平均を上回った。
- ・第2学年男子は、特にハンドボール投げの結果が、全国、県平均とも上回る結果であった。女子は、全体的に低い数値を示したが、長座体前屈の数値は、県平均を大きく上回る結果となった。
- ・第3学年男子は、立ち幅跳びやハンドボール投げが全国や県平均を大きく上回った。しかし、敏捷性や柔軟性は大きく下回る結果となった。女子は、ハンドボール投げで全国や県平均を上回る結果となったが、全体的に数値が低い結果となった。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部加入率も高く、男子を中心に昼休みも体育館やグラウンドで多くの生徒が遊ぶ等、日常的に体を動かす習慣のある生徒が多い。 ・校区が広いため、家までの距離が遠い生徒を中心に車で送迎してもらう生徒が多い。特に天候の悪い日は、その割合が年々増える傾向が続いている。
	<ul style="list-style-type: none"> ・男女とも意欲的に運動に取り組むことができる。運動経験は個人差があるが、自分の能力に合わせ、一生懸命に運動に取り組む生徒が多い。 ・8割以上の生徒が運動に所属することになった。
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男女ともに体を動かすことが好きな生徒が多いように感じる。しかし、最近の傾向であるさまざまな運動の経験不足や限られたスポーツしかしていないことによる体力のアンバランス化、運動の二極化が見られる。
	<ul style="list-style-type: none"> ・男女とも運動意欲や運動能力の面で二極化が見られる。限られたスポーツのみを行っていることや、好みによって取組が異なり、結果として体力のバランスを欠いていることが原因の一つになっていると考えられる。また、男子に比べ、女子において積極的に運動に取り組む意識が低い傾向にある。 ・男女ともに体格差が大きく、同一の運動を実施する上においても、個々の目標をはっきりと設定する必要があると感じる。
2 年 生	
3 年 生	

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・持久力向上に向けて、授業前の準備運動でランニングを行うことを基本とする。また、今年度は全身を使った動きを習慣づけることで、正しい体の使い方や動かし方を身につけるよう毎時間ラジオ体操を行うこととする。
- ・筋力や巧緻性の向上をめざして、授業前の補強運動を単元と関連させながら可能な限り行う。内容は、筋力トレーニング、体幹トレーニング、馬跳び、縄跳び等とする。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・視聴覚機器やDVD等の映像資料を活用し、基本的な動きを理解した上で、自分の動きを確認することや、お互いに見せ合い、教え合って学習を進めることができるようとする。
- ・本時の授業のねらいを把握した上で活動できるよう、授業の導入の仕方や学習カードを工夫して、生徒自身が課題意識をもって取り組むことができるようとする。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・器械運動やダンスの領域では、「観る視点」を明確にした上で、グループ内や全体での発表会を行い、感想等を話し合う時間を確保する。また、タブレットを活用して、自分やグループの動きをすぐに確認できるようにして、練習やリハーサルを行い、発表会に向けてより質の高い作品ができるようとする。
- ・「中学体育実技」を活用し、各運動領域の基本的な動きやうまく運動するためのポイント、ルールやマナー等を説明する時間を効果的に取り入れるようにする。その上で、ペアやグループ学習において生徒同士で教え合ったり、確認し合ったりする場面を確保する。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒の体力の状況を文化祭での展示内容に取り入れ、保護者や地域にも知らせるようとする。
- ・委員会活動とタイアップしながら、生活習慣や食生活に関する実態調査を定期的に行い、規則正しい生活習慣の確立をめざす。

5. 大田市共通の取組への対応

- ・年間を通じて、体育館の授業を行う単元を中心に、準備運動で3分間のビートランニングや同程度以上の運動を行うようにする。マンネリ化を避けるために、目標設定や使用曲の変更、運動する内容を定期的に変える等して、生徒が毎回活発に取り組めるようにする。
- ・第1・第2学年においては、長距離走の単元学習に併せて、シャトルランの測定を年2回行い、5～6月に実施する新体力テストの結果と比較して、自分の体力の現状を再確認する機会とする。実施に当たっては、長距離走の単元学習のまとめという位置づけであることを理解して、記録更新をめざして取り組めるように工夫する。

6. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	大田市立第二中学校		生徒数 (R3. 5. 1 現在) 212名
校 長 名	和田 美佐	体育主任名	井上 立也
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>・令和2年度の体力テストの結果より、第2学年は、男女ともに20m シャトルランの得点平均が男子5点、女子6点、反復横跳びの得点平均が男子5点、女子7点を超えており、全身持久力や敏捷性が強みとなっている。反対に、握力の得点平均が男子4点、女子が5点を下回っており、筋力が弱みとなっている。また、男子は50m走や、立幅とびの得点平均が4点を下回っており、スピードや瞬発力に課題がある。女子は、ほとんどの種目で平均点が5点を超えており、体力のバランスがとれているが、柔軟性に課題がある。</p> <p>・第3学年は、反復横跳びの得点平均が男子7点、女子7点を超えており、特に敏捷性が強みとなっている。反対に、50m走とハンドボール投げの得点平均が5点を下回っており、スピードや筋力、巧緻性に課題がある。また、男子は握力や20m シャトルランの得点平均が約5点となっており、筋力や全身持久力に課題がある。女子は、ほとんどの種目で平均点が5点を超えており、バランスがとれているが、スピードに課題がある。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> 運動部に所属している割合が高く、体育的行事に対する参加意欲がとても高い傾向にある。 昼夜休みの体育館利用で多くの生徒が運動している。 部活動のない日や時間に、自主的に地域のスポーツ活動に参加したり、運動をしたりする生徒が多い。 通学方法が、自転車通学や徒歩通学、バス通学の生徒がいるが、保護者に送迎してもらう生徒が多い。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 男女ともに、運動に積極的である。 体育の集合等、規律ある行動ができている。 体育のウォーミングアップである、ビートランニングでは、早いテンポで走ることができる。 陸上競技(短距離走・リレー)では、何度も走ろうとするなど、意欲的である。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 男女ともに、運動に積極的である。 特に球技に対する意欲がとても高く、上達しようと自ら工夫する姿が見られる。 昨年、初めて履修した武道（剣道）にも、意欲的に取り組む。 現代的なリズムのダンスには、意欲の二極化が見られ、自己表現しにくい傾向にある。 運動の課題やポイントを考えて表現することが苦手である。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 男子は、体を動かす活動に積極的であるが、考えて活動することが苦手である。 女子は、体を動かす活動に消極的な生徒が多く、時折、学習規律が乱れがちな傾向にある。 球技に対する意欲がとても高いが、知識を活用しようとすることが苦手である。 陸上（ハードル走）では、飛び越えることができない生徒が多い。 器械運動（跳び箱運動）では、切り返し系の技はおおむねの生徒ができるが、回転系の技になるとできない生徒が多い。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・昨年度の新体力テストの結果、筋力やスピードに課題があることが分かる。このことから、体育のウォーミングアップ時に、体幹トレーニングを継続して行い、筋力やスピードの向上に努めたい。
- ・また、大田市共通である取組であるシャトルランの継続に向けて、今年度も引き続きビートランニング（3～5分）を授業開始時に行い、全身持久力の向上を図る。
- ・大田市共通の取組である基礎体力の向上をねらいとして、体育のウォーミングアップ時に、ハーキーステップを取り入れ、敏捷性と瞬発力、筋持久力を高めたい。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・友だちとの学び合いをとおして、自己の課題を発見、追求、解決する力を育成する。
- ・運動の苦手な生徒を取り出し、個別の支援をしたり、ルールや道具を簡易的なものにしたりする。
- ・大田市共通の取組であるシャトルランの継続に向けて、ビートランニングを取り入れ、総合的に運動能力の向上を図るとともに走ることが習慣化するように努める。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・「めあて」の提示と「振り返り」を毎時間行い、生徒の発言の場を設定する。
- ・スモールティーチャーを設定し、生徒同士での教え合いの場を設定する。
- ・作戦ボードを使った話合いをする。
- ・「する」「見る」「支える」「知る」ことができる役割を明確にし、それぞれの視点から話し合い活動をする。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒会保健委員会が各学期に行っている「Let's try ヘルスライフ」（質問にチェックし得点化して興味をもたせながら生活習慣を改善する取組）と連携し、生活習慣を見つめ直し、改善していく取組を行う。
- ・家庭科と連携してバランスのよい食事や栄養素を学習し、運動と食事の関係に気づき、体力向上を図ることができるよう計画する。

5. 大田市共通の取組への対応

- ・授業開始時のビートランニングを3分から5分の曲で自分のペース（160～180 BPM）で行う。
- ・力強い体幹つくりのため、体育のウォーミングアップ時に、体幹トレーニングとハーキーステップをルーティンとする。
- ・出雲養護学校大田分教室との交流の場を生徒会が企画し、レクリエーションを行う。

6. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	大田市立北三瓶中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 18名			
校 長 名	掘江 真佐邦	体育主任名	鳥居 祐志			
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)						
<ul style="list-style-type: none"> ・本校は全校生徒18名の小規模校であり、その内12名が山村留学生である。 ・生徒全員卓球部に所属しており、その競技特性からか、反復横跳びと上体起こしの数値は全体的に高く、握力とハンドボール投げの数値が低い傾向にある。 ・山村留学生は、毎日往復4km以上のアップダウンのある道のりを徒歩通学している。 						
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状						
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒全員卓球部に所属しており、市駅伝大会や表現ダンス発表会にも参加している。地元生（6名）は、小学生時に水泳大会や体操競技会、表現ダンス発表会など様々な運動種目の大会に参加した経験がある。 ・体を動かすことの好きな生徒が多く、体育の授業や部活動に意欲的に取り組んでいる。昼休みには、積極的に体育館やグラウンドで球技を中心に遊ぶ生徒が多い。 ・山村留学生には、運動経験が少ない生徒もいるが、地元生との関わりで、体育の授業や部活動に積極的に取り組み、昼休みも体を動かし遊ぶ姿が見られる。 					
1 年 生	<p>○男子4名（地元生1名、山村留学生3名）、女子3名（地元生1名、山村留学生2名） 計7名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすことの好きな生徒が多く、部活動以外にも、市陸上大会へ参加するなど意欲的である。身体の成長に伴って、体力は高くなっていくと期待している。また、初めて経験する部活動の卓球にも積極的に取り組んでいる。 					
2 年 生	<p>○男子3名（山村留学生3名）、女子4名（地元生2名、山村留学生2名） 計7名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力にややばらつきはあるが、運動・スポーツに対して好意的であり、体育の授業や部活動にも積極的に取り組んでいる。 ・山村留学生には、運動経験が少ない生徒がいるが、部活動や山村留学センターでの活動（一人キャンプ、海水浴、ウィンタースポーツ、太鼓など）をとおして徐々に基礎体力が向上している。 					
3 年 生	<p>○男子3名（地元生2名、山村留学生1名）、女子1名（山村留学生生1名） 計4名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地元生である男子2名は基礎体力があり、運動・スポーツに対して愛好心もある。また、部活動にも意欲的に取り組み、大会での上位入賞を目指し日々頑張っている。 ・山村留学生女子1名は、持久系種目に苦手意識をもっているが、体育の授業や山村留学センターでの活動をとおして主体的に体力向上に取り組むようになってきた。 					
3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)						
<p>(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球技（バレー、バスケットボール、ソフトボール）からさまざまな運動能力を構築し、運動経験不足の解消を図る。 ・各单元での取組見える化（映像化・数値化）することで、生徒自身が客観的に自分の能力を知り、それを改善するためにどうすればよいのか考えさせる。（個人やペア学習で） ・運動技能の習得を助けるために、教具を活用する。 ・昨年度、生徒アンケートから、生徒自身の自己肯定感が低いことが課題となった。体育の授業で充実感・達成感を味わうことができるような取組を行う。 						

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・生徒全員卓球部に所属しているため運動の二極化は見られないが、授業では、ICT機器を使用し、自分のフォームや記録を映像化・数値化し、興味をもたせる。また、そのためにわかりやすい教材やワークシートを工夫し使用する。
- ・球技（バレーボール、バスケットボール、ソフトボール）をとおして、仲間と一緒に取り組む楽しさや充実感を味わわせる。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・動作の分析としてICT機器を活用し、自己分析や他者との比較等から課題を導きだせるようにする。
- ・「数値化・グラフ化」されるようなタイムを測定する種目、あるいは保健の学習で提示される数値や割合、グラフ等については、自己の問題として捉え、改善策を見いだせるようにする。
- ・「主体的・対話的で深い学び」の観点から、グループでの話し合い活動を積極的に取り入れる。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・部活動（卓球）での基礎練習を生徒全員の体力向上の取組につなげる。（体幹トレーニングとラダートレーニングを重点的に行っている。）
- ・PTA活動として、ふれあい卓球大会を行い、地域や保護者と一緒に楽しく運動に取り組む。
- ・今年度初めての試みである「小中合同三瓶山登山」に挑戦する。

5. 大田市共通の取組への対応

- ・体育の授業および部活動（卓球）の基礎トレーニングとして、持久系の運動を継続的に行う。
- ・冬季は、体育の授業でサーキットトレーニングを行う。

6. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	大田市立志学中学校		生徒数 (R3. 5. 1 現在) 11名
校 長 名	竹下 順司	体育主任名	木山 晴夫
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）			
<ul style="list-style-type: none"> ・3年女子（3名）は、運動能力が高い傾向にある。 ・全体の傾向として、柔軟性と持久力に課題が見られる。 <p>※昨年度は体力テスト実施後の分析ができなかつたため、考察資料はない</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒全員（11名）、陸上部（冬季はスキーパーク）に所属している。 ・運動が得意不得意は別として、体を動かすことに抵抗を示す生徒はいない。 ・毎週木曜日は生徒会活動日として、日曜日は休養日として部活動は実施していない。 ・小学校時代から地域のスポーツクラブに加入し、スキーに取り組んでいる生徒がいる。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子2名の集団である。 ・毎日穏やかな様子で学校生活をおくっている様子が見られる。 ・小学生時には、陸上大会や体操大会等に出場し、さまざまな運動経験がある。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子3名（うち1名は特別支援学級）、女子1名の集団で、毎日の授業にまじめに取り組む姿が見られる。 ・小学生時には、陸上大会や体操大会、スキーダート等に出場し、さまざまな運動経験がある。 ・昼休みに、体を動かして遊ぶ姿が見られる。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子2名、女子3名の集団で、毎日の授業にまじめに取り組む姿が見られる。 ・女子は自己の体力に关心があり、運動能力も高い傾向にある。 ・メディア接触について、課題の見られる生徒がいる。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・持久力（心肺機能）を維持するために、体育の授業では、毎回5分間走を行う。5分間走は記録を記入し、自己の体力を意識させる。冬季は5分間走をサークルトレーニングに変更し、自己の体向上を意識させるために回数設定を自分で考えて行う。
- ・本校の課題である柔軟性を維持するために、毎回ストレッチ運動を行う。（9種目を20秒ずつ。生徒に種目を考えさせることもある）
- ・保健の学習を通して、基本的な生活習慣（運動・食事・睡眠）が健康の保持増進につながることを学習する。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・全員、陸上部（冬季はスキーパーク）に所属しているため得意不得意は別として、運動の二極化は見られない。本校の課題である柔軟性と大田市として取り組んでいる持久力の成果を上げるために、授業で運動の目的や効果などを的確に伝え、取組意欲をあげたい。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・タブレットなどのICT機器を活用し、お互いにフォームなど確認し合う場や手本となる映像を見る場を設定し、自己のフォーム等に関心をもたせる。
- ・話し合い活動によるペア・グループ学習では、自分の考えをしっかりと述べ、相手の意見が聞けるように時間を確保する。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・「めざせ！志学の子 生活習慣」を各家庭に配付し、保・小・中・保護者間の組織的な連携をとる。
- ・今年度、新たに取り入れた「生活ノート」に生活記録（起床時間、学習時間等）を記入し、生活習慣の見直し・改善を図り、各自意識をもたせる。
- ・地域・保育園・小学校・中学校による志学運動会を通して、交流を図る。

5. 大田市共通の取組（本校の考え方）

- ・大田市共通の取り組みとして全身持久力（心肺機能）を高めるために、体育の授業では、毎回5分間走を行い、記録をとる。（冬季はサークルトレーニングを行い、自分で回数設定をする）
- ・部活動では、全身持久力・瞬発力を高める運動として、持久力ステップアップダンスを行う。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	大田市立第三中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 12名
校 長 名	平田 ゆかり	体育主任名	松井 隆昌
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>・本校の昨年度の授業の様子を見ると、多くの生徒が意欲的に体育の授業に参加している。意欲的ではあるが、運動能力の低い生徒が多い。また中には、苦手な種目になると体調不良を訴え、全ての取組に参加できない生徒もいたが、記録の測定など、できることに意欲的に取組めるようになる等、授業を見学する生徒は少なくなった。</p> <p>・男女ともに持久走が課題ではあるが、自分の目標記録に向かって努力する姿が見られるので、月1度持久走を取り入れることを継続して取り組んでいくようにしたい。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・全校生徒12人のうち5人が卓球部、3人が吹奏楽部、3人が柔道部、未加入者が1人となっている。 ・社会体育で活動している生徒はおらず、運動の機会は全体的に少ないといえる。 ・本校は校区が広いため、路線バスで通学する生徒が多い、また保護者の送り迎えで通学する生徒もある。本年度は、自転車通学者が5名となり、登下校時の運動量が増加した生徒が増えた。しかし、男女共に、昼休みを図書館や教室で過ごす生徒がほとんどで、体育館や校庭で遊ぶ生徒はいない。このような現状より、授業や部活動以外での運動時間の確保を考えなければならない状況にある。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子5名の学年であるが、運動に関して意欲的に取り組むが、肥満傾向にある生徒が2名おり、運動能力は高くない。しかし、苦手なことにも挑戦しようとする姿勢がみられる。今後意欲が継続できるように取り組んでいきたい。 		
2 年 生			
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子4名・女子3名の学年であるが、運動に対する意欲、授業に対する姿勢は非常に積極的で運動が好きな生徒が多い。周りを認めようという態度で、全員が積極的に活動できる雰囲気である。 ・卓球大会等で活躍した生徒もあり、自分の得意なことを積極的に表現しようとしている。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・各学年の実態に応じたサーキットトレーニングのメニューを作成し、授業の導入部分で行う。
- ・持久力の改善に向け、授業に月1度、2000m走（又はシャトルラン）を実施する。
- ・運動に対する意欲向上・運動におけるリズム感の獲得のためのビートランニングを実施する。
- ・持久力強化に重点を置き、全校で参加するクロスカントリー大会に向けて授業に取り組む。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動はなぜ必要かというところに目を向けさせ、保健分野や体育理論の授業でも理解を深めさせる。
- ・ルールの簡易化やタスクゲーム等を用いて取り組みやすくする工夫をする。
- ・簡易教材を用いながらスマールステップから段階的に指導を行う。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・チームスポーツで作戦・戦術を考えたり、お互いの動きの中から良い点・改善点を見つけたりしながら話し合い教え合いの活動を取り入れる。
- ・ICTを活用し、自分の課題や上達見える化する工夫をする。
- ・保健分野では、基本的な知識を授業の中で養い、その知識を基に普段の生活や社会の問題に対して考える、生徒の創造的な思考を引き出すグループワークを設定していく

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・学校だより等を利用して、部活動の状況などを地域、保護者へお知らせする。
- ・生徒会を中心としたスポーツ大会の開催、運営。
- ・昼休みの体育館開放による運動の環境づくり。

5. 大田市共通の取組（本校の考え方）

- ・持久力の改善に向けて、授業の導入部分でビートランニングを実施する。
- ・月に1度、2000m走（又はシャトルラン）を行い持久力の向上に努める。
- ・サーキットトレーニングでは、学年の現状に合わせながら課題とされる能力の向上に努める。

6. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	大田市立大田西中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 116名
校 長 名	伊藤 浩二	体育主任名	石川 亨
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
本校の生徒の傾向			
<ul style="list-style-type: none"> ・種目別に見ると、筋力、柔軟性、瞬発力については全体的に高い。一方で敏捷性、全身持久力、筋持久力、走力、巧緻性については低い。全身持久力、筋持久力については特に低い。 ・男女別に見ると、女子の体力が高い。 ・2、3年生については、昨年度の体力テストと比較すると、男子の方が、体力の向上が見られる。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・運動することが好きであるという生徒は多いが、苦しいと感じやすいもの（長距離走などの克服型の種目）に対してはやや消極的な生徒が見られる。しかし、取組の姿勢は意欲的である。 ・特に女子では体力面で、運動に積極的に取り組む生徒とそうでない生徒でやや二極化が見られる。 ・「走ること」への意識が低かったが、かなり改善傾向にある。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動が好きな生徒は多く、全体的に意欲の高さはあるが、学習規律が乱れことがある。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動が好きな生徒は多く、活動への取り組み方も真面目で意欲的である。 ・運動について、極端な二極化は認められない。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動が好きな生徒は多く、全体的に取り組み方も真面目である。 ・男子は運動部、文化部加入生徒を問わず運動に積極的に取り組んでおり、体力の向上が見られる。 ・女子は運動する生徒とそうでない生徒で、体力面でやや二極化傾向にある。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・ウォーミングアップとして毎時間「5分間走」「ビートランニング」を実施し、走力・全身持久力の向上をめざす。
- ・体力テストの結果を自己分析し、自分の課題を把握させる。
- ・自分の課題を克服するため、日常的に取り組むことのできる運動の計画を立てさせ取り組ませる。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・導入段階で本運動に関連した「体ほぐしの運動」を取り入れることで、運動に取り組みやすい雰囲気をつくる。
- ・苦手な運動であっても、説明をわかりやすく明示し、ポイントをおさえた指導をすることで、成功体験を積ませる。
- ・仲間とできばえを認め合い、声をかけあう活動を増やし、伸び伸びと運動できる環境をつくる。
- ・ワークシートで自分の記録の伸びや、技能の高まりを確認できるように工夫する。
- ・武道（柔道）の領域では、授業支援者に入っていただき、よりきめ細かな指導を行う。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・ペアやグループでの学習を取り入れ、注目すべき点を明確にして互いに観察し合い、話し合いや作戦を立てる時間をつくる。
- ・「中学校体育実技」などを活用して、各種目のルールを調べ、運動場面でお互いに審判をしたり、アドバイスを送ったりする活動を行う。
- ・ワークシートに、学習したことや気付いたこと、仲間からのアドバイスなどを書き込めるスペースを作るなどの工夫をし、ペア・グループ活動に活用できるようにする。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒会活動で学年ごとに月に1回程度の「Sports Project」を実施し、昼休みに体育館で学年生徒全員で決まった種目に取り組み、体力の向上と、親睦を深める活動を行う。（新型コロナウイルス感染症の状況による）
- ・生徒会活動で新型コロナウイルス感染症に関する新聞を作成し、全校に発信して健康・安全に対する意識の高揚を図る。

5. 大田市共通の取組への対応

基礎体力の向上については、本校生徒の大きな課題であると感じている。特に全身持久力については、さらに向上の余地があると考えられる。そのため、本校では陸上競技長距離走について力を入れて取り組んでいる。

学習活動にペアでの活動を取り入れるなどして、生徒の運動意欲を高める取組を行ってきており、運動に対する意欲が高まっている。その高まりつつある運動意欲の上に、大田市共通の取組をリンクさせて実施するからこそ、より体力の高まりが期待できるのではないかと考えられる。

継続的に取り組んでいきたい活動として、

- ①保健体育科授業におけるウォーミングアップでの基礎体力トレーニングの導入（ストレッチング、5分間走、ビートランニング、腕立て、腹筋、バーピースクワット等）
- ②年2回の20m シャトルランの実施（2回目は陸上競技長距離走の学習活動の一環として実施）を考えている。

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	江津市立江津中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 234名
校 長 名	堀 康弘	体育主任名	瀬岡 瞳月
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・1年生男子は、全体的に全国平均を下回っている。特に、長座体前屈が大幅に全国平均を下回っている。 ・1年生女子は、握力・50m走・立ち幅跳びが全国平均を上回っており、大きく全国平均を下回っているものはない。 ・2年生男子は、握力のみ全国平均を上回っており、長座体前屈が全国平均を大きく下回っている。 ・2年生女子は、全体的に全国平均を下回っているが、特に、長座体前屈と持久走が大幅に下回っている。 ・3年生男子は、握力、ハンドボール投げで全国平均を上回っている。その反面、反復横跳びが全国平均を大幅に下回っている。 ・3年生女子は、握力・立ち幅跳びで全国平均を上回っている。特に、立ち幅跳びは大きく全国平均を上回っている。その反面、上体起こしと長座体前屈が大幅に全国平均を下回っている。 ・全体的に長座体前屈が全国平均を下回っており、柔軟性に課題を抱えていると考えられる。 ・握力は平均を上回っている学年が多い。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業に意欲的に取り組む生徒が多い。 ・昼休みの時間にも、多くの生徒が体育館や校庭で運動を行っている。今年度は昨年以上に校庭で活動をする生徒が増えている。 ・自転車通学、徒歩通学の生徒がほとんどであるが、学年が上がるにつれて送迎してもらう生徒が増えている。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動好きな生徒が多く、意欲的に授業に参加している。 ・昼休みに体育館を使用して体を動かす生徒が男女問わず多い。 ・授業に意欲的に取り組む生徒は多いが、休日進んで運動に取り組む生徒は少ない。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動への意欲が高い生徒が多く、準備運動のランニングから一生懸命取り組むことができる。 ・運動への苦手意識が強い生徒が、女子を中心に見られる。 ・球技系への意欲が特に高く、競争意識も高い。 ・長期休業中の運動習慣が身に付きつつある。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・体育好きの生徒が多い反面、運動に強い苦手意識をもつ生徒もあり、活動によっては個々に応じた課題を提示して行うようにしている。 ・グループ活動でのアドバイス（技能向上に関するここと）がもう少しできるようにしたい。 ・記録への関心が高く、自己記録の更新はもちろんのこと、他者の記録を意識して競争心をもって活動することができている。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・巧緻性を高めることや、全ての運動に必要となる体幹を鍛えることを目的として、準備運動で、ランニング、ラジオ体操に加えて、壁倒立、連続倒立を毎回の授業で行っているので、今年度も引き続き行っていく。
- ・柔軟性に課題を抱えているため、準備運動に積極的にストレッチを取り入れ、改善に努める。
- ・柔軟性を高めることができが、怪我の予防や技能習得の向上に有効であることを理解させる。
- ・スポーツテストを年間で2回行い、個々の記録の比較を行えるようにすることで、自分の体力に興味を持ち、自分の弱みを理解して、改善のための運動を選択して行えるようにする。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・学習カードを工夫して、技能や記録の向上が見てわかるようにする。
- ・グループピングを工夫して、お互いにアドバイスをし合いながら学習を進めていくようにする。
- ・運動が得意な生徒をリトルティーチャーとして育成し、苦手意識を持つ生徒にアドバイスをしたり、自分が技能を正しく習得できているか確認したりできる授業づくりを行う。
- ・励ましの声かけを推奨し、苦手な生徒も種目に向き合える雰囲気をつくっていく。
- ・ICTを活用して、すぐにフィードバックできるようにする。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・各領域でペア学習やトリオ学習を積極的に取り入れ、お互いの技能習得状態などを見せ合い、評価し合う場面を設定する。
- ・ICTを有効に活用し、他者評価と自己評価ができるようにする。
- ・ワークシートの評価項目を明確にして、お互いにアドバイスを伝え合えるようにする。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・毎月、生徒会体育委員会の企画で、昼休みに「体力づくり」を行っている。内容は、長縄の八の字跳びを昨年に続いて計画している。
- ・長期休業のしおりに運動時間を記入する欄を設けている。しおりを配付するときに、運動を進んで行うよう声かけを行っている。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	江津市立江東中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 45名
校 長 名	上部 徹	体育主任名	原田 一輝
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストの結果を過去3年間の状況から見ると、生徒数が少ないため平均値を見ても差が大きく傾向をつかむことはできにくい。基本的には少しづつ体力は向上しているが、学年や性別によって大きく変化している種目もある。県の平均と比較すると、男子は握力、長座体前屈、50m走、ハンドボール投げで平均を超える学年が見られる。女子では握力、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げで平均を超える学年が見られる。 ・特にハンドボール投げに関しては、体育の授業や季節部のハンドボール部で市・県のハンドボール大会に出場していることもあり、県平均を大きく上回った。しかし、全身持久力に関しては、県平均を大きく下回っている。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・原則として、全員入部制を奨励している。(全校45名のうち男子26名、女子19名) ・男子の16名と女子の14名が運動部に加入している。また、地域のスポーツクラブに6名加入している。その他の生徒は文化部に加入している。 <p>男子は26名のうち、野球部に3名、卓球部に7名、吹奏楽部に3名加入。</p> <p>また、地域のスポーツクラブ等で硬式野球5名、サッカー1名が活動をしている。</p> <p>女子は19名のうち、バレー部に6名、ソフトテニス部に8名、吹奏楽部に5名加入。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・校内球技大会を毎学期開催しており、全校生徒が積極的に参加し楽しんでいる。昼休みに、体育館でバスケットボールやバドミントンをして楽しんでいる姿も見られる。 ・自転車通学の割合が高いため、1日を通して全く体を動かさない生徒は少なくなっている。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子9名、女子4名が運動部に加入。文化部はない。(男子9名、女子4名、合計13名) <p>男子、女子ともに運動に対する意欲は高いと思われる。</p>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子2名(20%)、女子4名(約66%)は運動部に加入。男子6名が社会体育に加入している。(男子10名、女子6名、合計16名) <p>男子の運動に対する意欲は高いと思われる。また、女子は昨年度運動が苦手であったり、消極的な生徒が多かったが、今年度は意欲的に体育の授業や部活動に取り組むようになり意識の変化が見られるようになってきている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・文化部に所属している生徒の体力の低下がみられる。 		

- 3 年生
- ・男子 6 名（約 86%）、女子 6 名（約 67%）は運動部に加入（男子 7 名、女子 9 名、合計 16 名）
 - 男女ともに運動に対する意欲は平均的であると思われる。運動が好きな生徒も苦手な生徒もいるため、種目や活動内容によって、学習意欲に変化がみられることがある。

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・授業では、陸上競技、器械運動を重要単元として取り上げ、補強運動やストレッチを工夫して行う。また、日々の授業内で運動量の確保をすることで、全身持久力の向上を図る。
- ・ダンス領域では、自分の体を使ったり、周りと協力したりすることで、何かを表現して相手に伝えるということを工夫させる。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動が苦手な生徒が、単元の初めと終わりや昨年度と比較して成長を実感できたり、運動に対する興味をもてるよう授業の改善、工夫をする。
- ・学習プリントや ICT 機器を活用することで、生徒が自分自身で記録の伸びやフォームの変化を確認し、客観的に自分を見直し自ら改善できるような工夫をする。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・学習プリントやタブレット端末を使い、自分や相手の進歩をチェックして、それを友だちと意見交換することで、お互いの考えを表現させる場面を設定する。
- ・ペア学習やグループ学習をする場面を設定することで、話し合い活動をする機会を確保する。
また、活動が活発になるような教員側の発問や声掛けの工夫を行う。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・地域におけるスポーツ活動（地区運動会や球技大会等）への積極的な参加の呼びかけを行う。
- ・生徒の体力や生活状況（睡眠や食生活）の様子を情報発信する。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けの方針（年度末に記入）

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	江津市立青陵中学校								生徒数 (R3. 5. 1 現在) 185名	
校 長 名	木村 裕幸								体育主任名	竹田 圭汰

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

学年種 目	握力 男 女	上体 男 女	長座 男 女	反復 男 女	持久走 男 女	50m走 男 女	立ち幅 男 女	ハンド 男 女	合 計	運動が好き
										男 女
中1男 女	○ ○			○			○ ○	○ ○	7	71% 50%
中2男 女	○ ○	○	○					○ ○	6	59% 60%
中3男 女	○ ○			○ ○	○	○		○ ○	8	77% 55%
合計	6	1	1	3	1	1	2	6	21	

○は全国平均以上

上の表は昨年度のスポーツテストの結果である。体力面では、一昨年度とほぼ同じ結果である。全国平均を上回る項目は男女ともおおよそ決まっており、特に「握力」「ハンドボール投げ」で高い数値が出ている。反対に、「50m走」「シャトルラン」では低い。意識面では、運動が好きと答えている生徒は、概ね男子生徒が高いが、女子生も高くなりつつある状況である。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	部活動参加状況は、男子70%、女子53%が運動部活動に参加しており、意欲的に取り組んでいる。残りの生徒は、吹奏楽部や美術部等の文化部に所属している者や未加入者（社会体育で活動）である。保健体育の授業や部活動には意欲的に取り組んでいるが、文化部の生徒を中心に日常生活において身体を動かす機会が少ない生徒が多くいる。
1 年 生	男子57%、女子50%が運動部活動に参加している。保健体育の授業では、男女とも意欲的に取り組んでおり、苦手なことでも最後までやり切ろうとする生徒が多い。また、体力テストに対する意欲的に取り組む姿が見られる。男女とも昼休みなどに体を動かすことが多い。
2 年 生	男子85%、女子46%が運動部活動に参加している。保健体育の授業には、意欲的に取り組む生徒、粘り強く取り組む生徒が多い。ただ、運動能力には個人差が見られる学年もある。文化部の生徒の中には運動に苦手意識をもつ生徒もいる。休み時間に体を動かすことが多いのは、男子生徒に多い。
3 年 生	男子61%、女子62%が運動部活動に参加している。男女ともおおよそ6割の生徒が好んで運動に取り組んでいる。部活動未加入者の中にも社会体育を通じて運動を行っている生徒もいる。運動部に所属していない男女は合わせて32%いる。保健体育の授業では、男女とも一生懸命に活動に取り組むことができる。昼休みや休日に体を動かすことは、男子生徒に多い。

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

本校の強みは、「ハンドボール投げ」「握力」であり、課題は「50m走」「持久走」「長座体前屈」「上体起こし」である。また、女子において運動を好む生徒が少ない傾向が見られる。そこで、以下のような手立てを取り、意欲面を大切にしながら、体力的課題に取り組んでいく。

- ・保健体育の授業において運動量を十分に確保する。
- ・器械体操や武道（柔道）の授業を中心に、柔軟体操を準備運動の中に十分取り入れる。
- ・月1回の持久走を実施し、体力の変化を数値化する。
- ・準備運動の中に、体力を高める運動（反復横跳び・馬跳びなど）を取り入れる。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・授業においてルールや場の工夫を行い、運動への意欲を高める。
- ・授業の中でグループ活動やペア学習を積極的に取り入れる。
- ・授業の中で個別の支援を適宜行う。
- ・アンケート結果や授業における評価をもとに、学期ごとに取組の改善を図る。
- ・地域のスポーツクラブや外部指導者と連携した授業づくりを行う。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・グループやペアでの活動を積極的に取り入れ、教え合い、学び合いができる場を設ける。
- ・器械運動、ダンス、武道（柔道）など、学習したことを発表（紹介）する場を設定する。
- ・保健分野の時間に学習した内容を、家庭生活や部活動などに活かせるようにまとめさせる。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・養護教諭や栄養教諭と連携し、熱中症対策や食育等の授業を進める。
- ・生徒主体で企画・運営する球技大会、体育祭種目などを取り入れ、生徒が主体的に活動に取り組めるようになる。
- ・保健体育委員会を中心に、昼休みにレクリエーション大会等を企画・運営させ、体を動かす機会を意図的につくる。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	江津市立桜江中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 51名
校 長 名	根本登三男	体育主任名	黒木 優
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・ここ数年の傾向として、生徒が長距離走に関わることが多く、持久力は概ね良い。 ・小学校時代の社会体育での経験や部活動（野球、バレー）の影響で、握力や投力は概ね良い。 ・生徒の約 60%が運動部活動に所属し、毎日 2 時間程度運動に取り組んでいる。 ・現在、社会体育加入者も増えてきており、3年生 2名、2年生 1名、1年生 4名が校外での活動を行っている。 ・運動部に所属していない約 40%の生徒のほとんどが体育の授業以外で運動をしていない。 ・運動に取り組む状況が二極化している。運動を定期的に実施することが課題である。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部への所属も多く、昼休みには体育館を使用し活発に活動をする生徒が多い。しかし、男女での差があり、女子は運動を行わない生徒もいる。 ・体育の授業では運動が苦手な生徒も、自己のできる力を發揮しようと前向きに取り組むことができる。 ・校区が広いため、自転車通学、徒步通学の生徒が年々減少し、車での通学が増えている。 ・体育の授業開始時に行う 3 分間走を行っている。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男女の仲も良く、運動に積極的に取り組むことができる。話し合いも男女関係なく行うことができる。 ・運動に苦手意識を持っている生徒もいる。 ・文化部、運動部、社会体育（バドミントン・剣道）に加入する生徒の割合が大体同じである。 ・基本技能の習得に合わせて、振り返り活動や自己目標をどう達成するかなど考えられるようにしていきたい。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・他学年に比べて、運動部の加入が少なく、運動が得意な生徒が少ないように感じる。運動に対しては前向きに取り組もうとする姿勢はある。 ・話し合いなど、協力して課題に取り組むことができる。 ・運動習慣が少ない生徒も多く、運動量の確保に合わせて基本技能の習得に意識を置きたい。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着いて生活を送り、個々の運動に対する意識は高い。運動に関心の高い生徒が多い。 ・失敗することに抵抗のある生徒もあり、消極的になってしまう場面も見られる。失敗を恐れず、全員で協力し上達できる雰囲気づくりを心掛けたい。 ・毎時間の振り返りで、他者の良さを見つけられるようにする。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・体育の授業で、月に1回長距離走の計測を行い、タイムを記録し持久力の変化を確認する。(1000M、1500M)
- ・意欲的に取り組む授業の工夫として、互いに協力し合い、作戦を考えるなど言語活動が充実するようとする。
- ・視聴覚教材を使い、映像でフォームなどを理解できるようにする。
- ・今年度も猛暑になることが予想されるので、対応を考えていく。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・各単元で個人目標を立て、その達成に向け練習方法を探る。
- ・生涯を通じて運動に関わっていくために、各種目の良さを考える。
- ・授業開始時に3分間走を行い、持久力の維持向上に努める。
- ・ワークシートを用いて自己の記録や能力の伸びを感じることができるように適切に資料を使用する。
- ・自己目標と、他者との競争をバランスよく設定する。
- ・怪我をしにくい体づくり、休養の取り方等、安全面にも配慮していく。

(実技や保健の授業で取り扱う)

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・ペア活動、グループ活動の中で言語活動の充実を図る。
- ・教員側が、視点を明確にし、ねらいをもって適切な場面設定を行う。
- ・昨年度がん教育の推進を行ったので、保健分野を通して横断的に実施をしたい。

4. 保健体育授業以外の活動 (運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

- ・メディア利用時間の短縮を重点課題として、生活実態調査を行い家庭と連携して取り組む。
(養護教諭、生徒会保健体育部との連携)
- ・校内掲示物(保健ニュース、スポーツ関係)を工夫し、生徒の意識向上に努める。
- ・安全への配慮、休養の取り方等、安全面への意識付けを考える場面の設定をする。
- ・がん教育(保健体育以外の教科での取り組みなど)
- ・感染症拡大防止のため、身近にできることを探して体力向上に努めたい。

5. 今年度の成果(○)と課題(●)及び来年度に向けての方針(年度末に記入)

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	川本町立川本中学校	生徒数 (R3.5.1 現在)	65名
校 長 名	石田 和範	体育主任名	小加本 裕真
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
○昨年度の新体力テストと県平均を比較			
〈1年生〉			
<ul style="list-style-type: none"> 男子は上体起こし、反復横跳び以外の種目で県平均を上回っている。特に長座体前屈、反復横跳びは大きく平均値を上回っている。 女子はハンドボール投げ以外の種目で県平均を下回っている。特に反復横跳び、持久走は大きく平均値を下回っている。 			
〈2年生〉			
<ul style="list-style-type: none"> 男子は長座体前屈以外の種目で県平均を下回っている。特に反復横跳び、50m走は大きく平均値を下回っている。 女子は全ての数値が県平均を下回っており、その中でも握力、長座体前屈が大きく平均値を下回っている。 			
〈3年生〉			
<ul style="list-style-type: none"> 男子は全ての数値が県平均を下回っており、その中でも握力、50m走が大きく平均値を下回っている。 女子は上体起こし、長座体前屈、持久走、立ち幅跳びで県平均を上回っている。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> 全体の 65 名のうち 42 名の生徒が運動部に所属しており、ほとんどの生徒が週 3 日以上運動している。 学校区が広く、バスで通学している生徒が多い。また、自転車通学や歩行通学の生徒も自由にバスが利用できるため、雨の日に利用する生徒が多い。 昨年度新体力テストのアンケートにおいて運動が「嫌い」と答えた生徒は 1 名である。 		
1 年 生	<p>男子：11名のうち 10 名が運動部に所属しており、日頃から運動を行う習慣がある。体育の授業にも意欲的に取り組むことができる。</p> <p>女子：運動部に所属しているのは 4 名で、残りの 8 名は文化部に所属している。体育の授業においては活発に体を動かし、楽しく活動を行っている。</p>		
2 年 生	<p>男子：7名のうち 6 名が運動部に所属しており、日頃から運動を行う習慣がある。普段家庭でゲームをしている生徒が多く、体を動かしたり、自主的に練習をしたりする生徒は少ない。</p> <p>女子：運動部に所属しているのは 2 名で、7名が文化部に所属、無所属が 1 名である。体を動かすことが好きな生徒が多いが、苦手な単元に対して消極的になってしまうことがある。</p>		
3 年 生	<p>男子：11名のうち 9 名が運動部に所属している。体を動かすことは好きだが、新体力テストの結果を見ると、全体的な運動能力はやや低い。活動的で、どの単元にも意欲的に取り組むことができる。</p> <p>女子：14名のうち 11 名が運動部に所属している。運動が好きな生徒が多い。授業の際に苦手な生徒に対して周りの生徒がアドバイスをしたり、励ましたりと互いに認め合う雰囲気がある。そのため、皆が積極的に授業に取り組むことができている。</p>		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

○授業の中で、各学年の体力的課題に応じた活動の場を設ける。

- ・保健分野との関連から、自分の生活に目を向けさせ、課題を解決するためにどのような生活習慣をしていかなければならないかを考えさせる。

○ウォーミングアップの内容充実

- ・単元ごとに必要な体力的要素をウォーミングアップの中に組み込み、主運動にスムーズに入れる工夫を行う。
- ・サーキットトレーニング等をウォーミングアップに組み込み、体力向上に努める。その際、単元との繋がりを意識し、柔軟に内容を変えていく。

○ICTの活用

- ・自他の動きを可視化し、良いところを見つけ、改善すべき所をお互いに考えることができるような活用を法を取り入れる。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・失敗してもいい、苦手なことにも挑戦できるような互いを認め合える雰囲気づくりを行う。
- ・体を動かすことの楽しさや心地よさを味わわせるために、記録向上や勝利のみに目を向けさせるのではなく、仲間とともに体を動かす楽しさや勝負関係なく楽しめる内容を組み込む。また、保健分野との関連で、運動が心身に与える影響について理解させ、実生活に活かせるよう指導を行う。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・体育分野では、チームでの活動を積極的に取り入れ、互いの考えを伝えたり、表現したりする学習場面を設ける。
- ・保健分野では、グループでの学び合いの場を設け、身近な社会的事象にそれぞれの意見をもち、それを全体の場で発表し議論する場を設ける。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒会の総務委員会や保健体育委員会が中心となって、全校生徒が交流できる企画を年に数回行う。
- ・毎学期1回、球技大会を実施する。（生徒会の保健体育委員会と連携する）
- ・学校保健委員会を行い、本校の生徒の健康に関する現状を把握し、課題解決に向けた意見交流の場とする。
- ・生活チェック週間を各学期に設け、生徒の健康への意欲を高める。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	美郷町立邑智中学校	生徒数 (R3.5.1 現在) 83名
校 長 名	波多野 雅	体育主任名 三上 誠二
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)		
<ul style="list-style-type: none"> ・3年生男子は、全国（2018年、以下同じ）・県平均（2017年、以下同じ）と同程度のものが多いが、特に、長座体前屈が全国・県平均より下回る差が大きい。握力、立ち幅跳びとハンドボール投げで全国・県平均を上回った。 ・2年生男子は、ハンドボール投げ、50m走が全国・県平均とほぼ同等で、その他は全国・県平均を下回っており差も大きい。握力、立ち幅跳びが全国・県平均を上回り差も大きい。 ・3年生女子は、その他は全国・県平均を下回り差が大きいものが多い。ハンドボール投げで全国・県平均を上回り差が大きい。 ・2年生女子は、握力が全国・県平均とほぼ同等で、その他は、すべての種目で全国・県平均を下回り差が大きい。握力、50m走、ハンドボール投げで全国・県平均を上回った。 ・各学年男女とも、昨年度よりも全国・県平均を上回る種目が増える傾向にある。 ・各学年男女とも、昨年度よりも全国・県平均を下回るもののが大きい。 		
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状		
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・一昨年度まで全員入部制で、運動部活動に入部している生徒は、年平均4日/週程度、1時間以上は運動をしている。何にも入部していない生徒は全校で6人いる。文化部に所属している生徒は運動する機会が体育の授業以外にあまりない。何も入部していない生徒の中には、社会体育でスポーツを行っている生徒もいる。また、部活動を引退した3年生も体育の授業以外に運動量が少なくなる状況にある。 ・やはり、運動が苦手な生徒や運動が嫌いな生徒が運動に対して消極的であり、運動に積極的に取組む生徒は、昼休み休憩時間などにすすんで体育館やグラウンドで運動をしている。 	
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子、女子共に比較的に運動に真面目に取り組むことができる。 ・例年に比べると、運動部に入部した生徒が多い。（文化部3名、部活動未入部者2名、他全員運動部に入部） ・運動部に所属しない生徒の体力維持・向上が課題である。 	
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子、女子共に比較的に運動に意欲的に取り組むことができる。 ・他学年に比べると、文化部に入部している生徒が多い。 ・運動部に所属しない生徒の運動習慣化が課題である。 ・運動が苦手な生徒が、徐々に体育の授業で積極的に取り組む姿が見られるようになった。 	
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子、女子共に比較的に運動に意欲的に取り組むことができる。 ・男子は全員が運動部に所属し、ほぼ毎日運動する習慣がある。 ・運動部に所属しない生徒の運動習慣化が課題である。 ・特に、運動が苦手な女子が、体育の授業で積極的に取り組む姿が見られるようになった。 	

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・体育の授業前の、準備体操や補強トレーニングを継続して行う。(サークルトレーニングなど)
- ・より良く、楽しく運動ができるようグループを編成して学び合う時間を設定する。
- ・年に2回程度のロードトライアルに取り組み、持久力を養う。
- ・体育理論において、運動の重要性などの理解を図る。
- ・運動時間を確保するため、提示資料などの活用や活動の場を工夫する。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・ICTを用いて、動きのイメージをつかみやすく、考えやすい授業に努める。
- ・グループ活動やペア学習を多く取り入れ、体を動かすことや人との関わりの楽しさを感じることができる場面を設定する。
- ・保健分野や体育理論の授業内容も活用し、運動の効果や必要性を理解できる授業を開拓する。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・グループやペアでの学習を設定し、課題解決のための話し合いやアドバイス等を行う場面を設定する。
- ・ICTを活用し、表現する方法や場面の多様化に努める。

4. 保健体育授業以外の活動 (運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

- ・総合的な学習で、食育に取り組んでおり、豊かな栄養摂取や生活習慣の確立や健康増進に努める。
- ・生徒会活動で、全校で交流する時間(ふれあいタイム)を設け、全校での人間関係を築く。また、年に2回程度スポーツレクレーション大会を開催し、全校でスポーツに親しむ機会をつくる。
- ・カヌー教室や三瓶登山など、身近な地域の自然環境の中でスポーツに親しむ機会をつくる。

以上の諸活動を学校便りなどで保護者、地域へ知らせて理解と支援を図る。

5. 今年度の成果(○)と課題(●)及び来年度に向けての方針(年度末に記入)

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	美郷町立大和中学校	生徒数 (R3.5.1現在) 29名
校長名	渡部 律夫	体育主任名 藤井 史義
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)		
<ul style="list-style-type: none"> 新3年生においては、女子は握力、上体おこし、50m走といった瞬発的な力を必要とする項目での弱さが見られる。一方で持久走の結果は全国平均を上回っていることから、持久力の強さが見られる。また、新3年生の男子においては、女子とは反対に握力、反復横跳び、立ち幅跳びといった項目が全国平均を越えており、全身の瞬発的な強さが見られる。男女共に柔軟性に課題が見られる。 新2年生においては、女子は握力と反復横跳び以外の全ての項目が全国平均を下回っており、全体的な体力の弱さが見られる。一方、男子も握力、反復横跳び、ハンドボール以外の全ての項目で全国平均を下回っており、女子と同じく体力の弱さが見られる。しかし、本校においては全校生徒が運動部に所属しており、毎日活動している。特に男子はこれから身体の大きな成長が見られることから、学年の発達とともにない全国平均並み程度には成長していくものと思われる。 全体に共通する課題として柔軟性の低さがあげられる。器械体操などの単元を通じて少しずつでも改善をはかりたい。また、卓球部に所属している生徒が多いからか、反復横跳びに関しては全体的に良好な結果となっている。 		
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状		
全校	<ul style="list-style-type: none"> 本校は卓球部と剣道部を開設しており、文化部は開設していない。全員入部制であり、加入状況は100%であることから、体力の向上につとめやすい環境であるといえる。 地域の剣道教室や野球教室に小学生時代に参加していた生徒が何名かいる。 自転車通学、バス通学の生徒が半々である。自転車通学の生徒たちは、よほど天候上の支障がない限りは、毎日きちんと自転車で通学している。 	
1年生	<ul style="list-style-type: none"> 1年生は、全9名中5名が卓球部、4名が剣道部に所属している。まだ入部してからの期間も短く、部活動はほぼ実施できていない状況である。 授業規律がきちんとしており、指導者の指示にしっかりと耳を傾け実践することができる。 	
2年生	<ul style="list-style-type: none"> 2年生は、全10名中7名が卓球部、3名が剣道部に所属している。 授業規律がきちんとしており、指導者の指示にしっかりと耳を傾け実践することができる。授業の中でだされる高度な課題にも積極的に取り組む姿勢が見られる。1年を通じて、学年の中で協力する姿勢も向上が見られた。 授業の中で、思考・判断を問う場面になると、まだまだ多角的に考えることに弱さが見られる。また、専門用語の定着も若干弱い。 	
3年生	<ul style="list-style-type: none"> 3年生は、全10名中4名が卓球部、6名が剣道部に所属している。2年間、一生懸命に部活動での練習に取り組んできたこともあり、それぞれに体力面での向上が見られる。 体育、保健ともに非常に意欲的に取り組む学年であり、この一年間はどの種目の学習であっても精力的に取り組み、体力と技能を向上させてきた。 知識・理解・技能の定着が良く、こちらの指導した運動の要点などもよく理解した上で学習に取り組んでいる。 	

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・総合的な体力の向上のため、年間を通して実施している単元の内容に合わせたサーキットトレーニングを実施する。
- ・柔軟性に課題が見られるため、授業の中でストレッチを取り入れていく。ストレッチの内容については、静的ストレッチと動的ストレッチを、それぞれ実施している単元内容に合わせて実施する。また、ペアでのストレッチを取り入れることによって、学年集団の人間関係づくりの一助とともに、柔軟性向上に向けての意欲付けとしていきたい。
- ・体力テストで特に優れていた結果を校内掲示し、生徒の興味・関心と意欲の高まりの一助としたい。
- ・年間を通して、「器械体操」の時期は「長座体前屈」、「ソフトボール」の時期は「ハンドボール投げ」など、実施競技と関連のある項目に関する体力テストを細かく実施し、生徒の意欲を高める。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・授業においては、運動のポイントが明確になるよう、授業ごとにしっかりと単元目標を示していく。
- ・授業の到達度が分かりやすいよう、内容に応じて細かく達成目標を設定して授業を実施する。
- ・授業において毎時間学習カードを活用することによって、自分自身の運動の伸びを実感しやすくするとともに、「やる」だけではなく、しっかりと「見る」「支える」といった要素の向上をはかっていく。
- ・自分の運動の取り組みを見本と比較しやすくするため、タブレット端末を積極的に活用しながら授業をおこない、自分の運動の様子をしっかりと振り返られるようにしていく。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・各領域で、ペア学習を設定し、お互いに見合う視点を明確にして話し合う時間の確保を行う。
- ・授業の導入では、その領域の模範となる演技の様子をタブレット端末で確認し、運動のポイントを理解しやすくなるようにする。
- ・学習カードを用意することによって、自分の運動の様子や周りの運動の様子について、しっかりと文章表現で振り返らせるようにする。

4. 保健体育授業以外の活動 (運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

- ・体育主任が本校の体力の現状と課題を職員会議で全教職員に説明し、結果が各部活動の取組に反映されるようとする。
- ・体力テストの結果の掲示や保健体育だよりの発行を通じて、学習状況の周知をはかる。
- ・不定期ではあるが、保健体育だよりを作成し、お互いの学習状況の周知をはかる。

5. 今年度の成果 (○) と課題 (●) 及び来年度に向けての方針 (年度末に記入)

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	邑南町立羽須美中学校	生徒数 (R3. 5. 1 現在)	35名
校 長 名	竹下 和宏	体育主任名	三上 真倫
1. 生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）			
<昨年度の新体力テストの結果より>			
<ul style="list-style-type: none"> ・男女ともに県平均の値を超えた項目が多く全体的な体力の向上が見られた。 ・男子においては反復横跳びやハンドボール投げの項目が県平均を超えており、敏しょう性や巧ち性・瞬発力の向上が見られた。 ・女子においては反復横跳びや50m走、立ち幅跳びの項目が大きく県平均を超えており、男子とともに敏しょう性や瞬発力、さらにスピードの向上が見られた。 ・男女とも握力や上体起こしなどの項目が県平均の値を下回っており、体力要素である筋力（筋持久力）が低いことが課題として挙げられる。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・約75%の生徒が小学校からソフトテニス・水泳のスポーツクラブに所属し、入学後も部活動に入部している。 ・部活動に未加入の生徒が約25%いる。 ・近年、部活動に所属しない未加入者の割合が高くなっている。 ・全体的に体を動かすことが好きな生徒が多い。 ・昼休みなど学年関係なく、体育館や校庭で遊ぶ生徒が多い。 ・体育の授業では、運動を苦手としている生徒も熱心に取り組む雰囲気がある。また、お互いに教え合い協力しながら授業を行うことができる。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動（ソフトテニス・水泳）に所属している生徒は11人で、未加入の生徒は4人である。 ・小学校時にスポーツクラブに所属していなかった生徒が数名いるが、部活動に意欲的に取り組んでいる。 ・運動をすることが好きな生徒が多い。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動（ソフトテニス・水泳）に所属している生徒は6人で、未加入の生徒は4人である。 ・1・3年生に比べると部活動へ所属している生徒の割合は低い。 ・部活動未加入者においては、昼休みや放課後にバスケットをするなど、体を動かすことは好きである。ただし、日常的な運動習慣についてはそれ程身についてはない。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・すべての生徒が部活動（ソフトテニス・水泳部）に所属している。 ・運動能力は平均的であるが、意欲的に体育へ取り組んでいる。 ・仲間とともに運動を楽しめる雰囲気を持っている。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・学習プリントに新体力テストの個人記録を整理させ、自己の体力分析を行い課題意識を持たせる。
- ・新体力テストにおける体力要素の課題である筋力（筋持久力）に関する内容を、体育の授業において準備体操や補助運動に取り入れ継続して取り組む。
- ・期間を決めて長距離（男子1500m・女子1000m）走を行い、記録を測定することで自分の体力について意識させるようにし、前回の記録と比較しながら取り組むようにさせたい。
- ・部活動顧問や地域指導者への情報提供を行い、体育の授業以外にも部活動等で基礎体力を高めるトレーニングの機会を多く設け体力の向上に努める。
- ・部活動に加入していない生徒に対しては、トレーニングの仕方などを体育の授業で提示したり、保健の授業で運動の必要性を理解させたりして、自主的に家庭で運動をする機会を多く持つよう意識させる。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・部活動に加入していない生徒に対しては、トレーニングの仕方などを体育の授業で提示したり、保健の授業で運動の必要性を理解させたりして、自主的に学校や家庭で運動をする機会を多く持つよう意識させる。
- ・体育の授業を通して、体を動かすことの心地よさやできなかつたことができるようになった時の達成感、仲間と関わり合いながら運動をする喜びなど、運動の楽しさを生徒自身が味わえるよう工夫する。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・長距離走ではペア学習を取り入れ、運動の苦手な生徒も自己目標を設定し、意欲的に取り組んでいる。ペアで行うことにより、保健で学んだ持久力の必要性などを意識させ、他者の体力の向上にも関心を持ち、積極的な声がけや互いに教え合う場面を設定する。学習意欲の向上が体力の向上にもつながるよう取り組んでいきたい。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒会生活部と連携し、球技大会の企画・運営を行う。また、全校に運動用具購入希望のアンケート等を実施し、昼休みに積極的に運動ができる環境を整備していく。新体力テストの結果については、文化祭の展示発表を通して保護者・地域の方にも情報発信を行う。
- ・「食に関する学習」を養護教諭と連携を図り推進していく。特に、マイ弁当の日（対象：2・3年生）の実施に際しては、養護教諭を中心に保健師、栄養教諭と協力して「食に関する」指導を行う。
- ・生徒や教職員、保護者・地域への啓発活動を行う。（学級通信・ほけんだより等）

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	邑南町立瑞穂中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 86名		
校 長 名	永岡 靖		体育主任名 金子 正志		
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)					
<p>・過去の結果状況(令和元年・2年)から見ると、全体的には持久走(全身持久力)、50m走(走力・瞬発力)、ハンドボール投げ(巧緻性・瞬発力)の領域で全国平均を上回る傾向にある。長座体前屈(柔軟性)、上体起こし(筋持久力)の領域では、全国平均を下回っている傾向が続いている。</p> <p>・男女別に見ると、男子は3年生において全国平均を上回る種目が多く、女子においては全国平均を下回る種目が多い。1年生は男女ともにこれまでの運動経験や運動実施頻度が低い傾向にある。</p> <p>・本校の校区、瑞穂地域では、生涯スポーツの推進として野球やバレーを実施した際、学習実施前と、実施後で全生徒にアンケート調査を行った。調査項目は、①体育学習による技能、学び方について。②将来のバレーにおける地域スポーツ参加への意欲。①については授業前と女業後では大きな変化が見られ、技能や学び方の高まりを生徒が実感することができた。②については男子が約70%の肯定率。女子が約65%の肯定率で、授業前と授業後ではあまり変化が見られなかった。生涯スポーツ参加への意欲づくりも今後の課題として高めていきたい。</p>					
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状					
全 校	<ul style="list-style-type: none"> 運動部への所属状況は約65% (86名中56名)である。また地域のスポーツクラブにも所属し、部活動後さらに同じ種目の練習をしている生徒、また他種目のクラブ(本校の部活動にない剣道、サッカー、スキー)に所属して活動している生徒もいる。 校区が広いことからバス通学の生徒が多く、自力登校(徒歩や自転車通学)の生徒の割合は少ない。 				
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 全般的に運動が好きで、運動を楽しもうとする雰囲気を持っている。男女ともに運動が苦手な生徒が何人かおり、運動能力が高いとはいえない。女子の中に肥満傾向の生徒も複数おり、運動を習慣的に行う取り組みが必要である。 				
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 運動に対する興味関心は男女とも高く、一生懸命に取り組む生徒が多い。また、教え合う雰囲気があり、集団で学習課題を達成しようとする意識は高く、男女関係なく活動することができる。運動能力は男子は低く、女子は高い生徒と、低い生徒の2極化傾向にあると感じている。 				
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 運動に対する興味関心は男女とも高く、一生懸命に取り組む生徒が多い。また、自己やチームの課題を理解し、小グループでの学習にも協力して取り組むことができる。運動能力的には、男女とも標準、またはやや低い傾向にある。 				

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・授業のはじめには、体力づくりの動き（特に瞬発的な動きとして「馬跳び」など）を継続して取り入れ、体力の向上を図る。またストレッチングを行い、柔軟性の向上に努める。
- ・持久力の向上にむけて、長距離走の学習では、ペア学習を行い、自分のペースを見つけ同じペースで長く走ることを目標とし、互いのペースが確認し合えるようにする。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・学習課題の明確化と、「自己の状況の把握・分析」「課題に対する達成率」「次の手立て」をサイクルとし、自己やチームの課題達成に意欲的に取り組む生徒の育成を図る。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・自己の現状や課題、他者へのアドバイス、次のチャレンジに向けた方策などが記入できる学習カードを活用し、授業への見通しが持てるようになるとともに、他者との学び合いを促していく

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生活習慣に関するアンケート結果を保護者にも情報発信し、各家庭での様子なども情報収集しながら、家庭と連携した生活習慣づくりを進める。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和3年度 体力向上推進計画【邑南町立石見中学校】

学 校 名	邑南町立石見中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 122名			
校 長 名	樽田 真治	体育主任名	藤間 大輔			
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)						
・3学年の体力テストの結果を過去2年間からの状況で見ると、男女ともに横ばい状態である。県平均や全国平均と比べると、おむねどの種目も平均値付近である。						
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状						
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部や社会体育で運動をしている生徒が多く、授業でも活発に取り組んでいる。 ・昼休みに、男女関係なく校庭や体育館で運動をしている生徒が多い。 					
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に対して意欲的に取り組む生徒が多い。特に友達と行う球技系の運動に対して意欲的に取り組めている。 					
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に対して意欲的に取り組む生徒が多い。運動部や社会体育で運動している生徒が8割を超えている・非常に前向きに授業に参加している。 					
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は、運動をすることに対して前向きに取り組めるが、時折、学習規律が守られないことがある。女子は、運動に対して消極的な生徒もいるが、真剣に運動に取り組めている。 					
3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)						
(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善						
<ul style="list-style-type: none"> ・授業においては、毎時間最初にストレッチを行うようにする。また、準備運動として筋力トレーニングを毎時間行う。(腕立て・腹筋・背筋・馬跳び) ・年間を通して月に1回1000mの計測および体育館内での授業の際には、5分間走を取り入れることで生徒の持久力向上を目指す。 ・体育理論の授業の中で体力テストの結果を生徒に伝え、自分たちの足りない体力を自覚させ意識を高めて体力の向上に取り組めるようにしていく。(家庭でのトレーニングの推奨、自力登校や清掃時の雑巾掛け、昼休みの体育館・校庭の利用促進など) 						
(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善						
<ul style="list-style-type: none"> ・運動が苦手な生徒が、意欲的に参加できるように、個々に応じた課題を設定する。 						

- ・体育のワークシートを、振り返りや記録の伸びが書けるように工夫し、個々の成長が

わかるようにする。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・各領域でペア学習やグループ学習を設定し、お互いに話し合う場面を設定する。特にダンス領域では、タブレットを使い、グループでダンスの改善点を考え、話し合う場面を設定する。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・体育授業と連動して、休み時間に生徒が学習した種目で体を動かすことができるよう

に、用具等の整備を行う。

- ・生徒会健康部でヘルスチェックを行うことで自分の生活習慣を知り、生活習慣と体力

の向上の関わりについて理解させる。また、全校遊び等を生徒会主導で行うことによ

って、運動を行う楽しさを味わえるようにしていく。

- ・栄養教諭と協力して食事と体力との関わりについての授業を行う。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○どの学年も休み時間に運動に親しむ様子が見られた。

○タブレットの活用により、グループ学習をより活発に行うことができた。

○ワークシートの活用(振り返り)により意欲的に参加する生徒が増えた。

○グループワークや ICT の活用により体育の授業に意欲的に参加する生徒が増えた。

●体育館・校庭の器具や環境整備。

《来年度に向けての方針》

- ・来年度も体力向上に向け、準備運動として筋力トレーニングを毎時間行う。（腕立て・腹筋・背筋・馬跳び）

- ・グループ活動に取り組みやすい環境づくりのため、ICT 積極的に取り入れるなどして、活動しやすい場面設定の工夫をしていく。

- ・昨年度に続き、体育の授業以外でも安心して体を動かすことのできるよう、用具・環境の整備を行っていく。