

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	出雲市立第一中学校	生徒数 (R3. 5. 7 現在) 591名
校 長 名	竹田 博司	体育主任名 中嶋 晋也

### 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）

※昨年度の1・2年生については、体力テストのデータを集計していないため、一昨年度のデータを参考に分析

○新体力テストにおける本校測定結果と全国平均との比較（一昨年度）

- ・1年女子で「立ち幅跳び」の記録が全国平均を上回った。
- ・立ち幅跳び以外の種目全てで全国平均を下回った。特に「持久走」や「シャトルラン」においては、全国平均を大きく下回っており、全身持久力や粘り強さを高めることに課題があると感じる。
- ・各学年男女とも全国平均と比べて体格が小さく、新体力テスト結果に非常に大きな影響を与えていると感じる。食生活を含めた日常生活の改善が必要である。

### 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

- ・保健体育科授業に対して意欲的に参加する生徒が多く落ち着いて学習に取り組んでいる。これを強みとし「健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現」を目指し、今までの取組を継続させたい。

- ・本校部活動の加入状況は、男子の運動部加入率は79%と高いのに対し、女子の運動部への加入率が43%と低い。授業以外での運動をする機会がない生徒も多い。運動習慣の二極化がますます進む傾向にある。

1 年 生

- ・男子は運動部への加入率が75%であり、他学年に比べ低い。女子は運動部への加入率が48%であり、他学年と比べると多少高い。運動部加入率から見ると、女子は運動不足になりがちな傾向にあると考えられる。
- ・体育の学習に意欲的に参加する生徒が多い。

2 年 生

- ・男子は運動部への加入率が81%である。女子は運動部への加入率が35%であり、他学年より低い。運動部加入率から見ると、女子は運動不足になりがちな傾向にあると考えられる。
- ・男女を問わず、体育の学習に意欲的に参加する生徒が多い。

3 年 生

- ・男子は運動部への加入率が82%である。女子は運動部への加入率が44%である。運動部加入率から見ると、運動不足になりがちな傾向にあると考えられる。
- ・一昨年度の体力テストの結果は、女子の「立ち幅跳び」以外の種目で全国平均を下回った。また、体力は必要と考えるかという問い合わせに対し、「とても思う」「やや思う」と答えた生徒がほとんどであった。

### 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

- ・体育授業の導入部分で、5分間走と体力作りをねらった補強運動を昨年度に続き取り入れる。
- ・授業中に行うストレッチ運動については、授業で扱う各領域の特色に応じ、けがの予防につながるような種類を組み合わせて行う。開脚ストレッチ、体幹まわりのストレッチについては、プログラムタイマーを用いて行うことにより習慣化していく。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・すべての運動領域において基礎基本の定着を目指した練習に重点をおき、生涯におけるスポーツラ If の確立に近づくような授業を計画し実践する。
- ・球技におけるボール操作の技能が低いので、ボールの大きさや重さを軽減化し、ボールに対する恐怖心を取り除くよう工夫する。
- ・学習課題に対して、じっくりと考え、教えあい、練習できる時間を十分に確保し授業を展開する。

#### （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

- ・タブレットやプロジェクターなどの ICT 機器を積極的に活用する。自分の動きを客観的に観察し、学びあい学習を進めるなど、視覚的な要素を取り入れた授業を展開する。
- ・器械運動での練習ではスローモーションで技の分析を行う。
- ・ペアやグループでの学習活動を多用し、「対話的で深い学び」を意識した授業を展開する。
- ・体育ファイルに各領域の学習カードやグループ学習のワークシートなどを綴じさせ、学習成果をいつでも見返しながら次の学習活動へつなげられるようにする。（ポートフォリオ）

### 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）

- ・生徒会体育委員が中心となり、昼休みの運動推進を呼びかける。
- ・生徒会給食委員会が、給食の残量を減らす努力を呼びかけ、望ましい食生活についての指導に生かす。
- ・生徒会保健委員会が、早寝早起き、朝ご飯、ダウンメディアに関する調査（すこやかチャレンジ）を2ヶ月に1回実施し、望ましい家庭生活と、夜間のインターネット使用を控えるように呼びかける。
- ・部活動では保護者を交えた栄養指導講習会や、理学療法士の指導によるけが防止に重点をおいた講習会を実施する。

### 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	出雲市立第二中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 452名																																	
校 長 名	森 山 雪 美	体育主任名	福 田 典 子																																	
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)																																				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度は、体力テストを実施しなかった。2年前のデータを分析した結果を述べたい。</li> <li>・全校の傾向として、反復横跳び、立ち幅跳びなどの瞬発力や筋パワー系が低いが、柔軟性は高い。</li> </ul>																																				
<b>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</b>																																				
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全学年および各学年の運動部に所属している割合は、以下の通りである。</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">全体</th> <th colspan="2">1年生</th> <th colspan="2">2年生</th> <th colspan="2">3年生</th> </tr> <tr> <th>男子</th> <th>女子</th> <th>男子</th> <th>女子</th> <th>男子</th> <th>女子</th> <th>男子</th> <th>女子</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>79%</td> <td>53%</td> <td>80%</td> <td>56%</td> <td>75%</td> <td>52%</td> <td>83%</td> <td>52%</td> </tr> <tr> <td>66%</td> <td></td> <td>68%</td> <td></td> <td>64%</td> <td></td> <td>67.</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各学年とも大体、男子が7～8割、女子が5～6割弱でどの学年も同じような割合にある。</li> <li>・授業以外で運動をする機会がない生徒も多く、運動習慣の二極化はますます進む傾向が予想される。</li> <li>・昼休み多くの生徒が積極的に校庭や体育館で体を動かしているが、運動部に所属している生徒の割合が高い。特に、男子の体育館使用の日は、全校男子生徒の約3分の1が活動している。</li> <li>・逆に、保健体育科の授業以外で運動をする機会がない生徒は運動部に所属しない女子に多く、そういった生徒は昼休みあまり体を動かさない傾向にある。運動習慣の二極化はますます進む傾向を感じられる。</li> <li>・自転車通学に制限がないため、ほとんどの生徒が自転車で通学をしている。荒天の日も比較的、自転車で通学している生徒の割合が高い。</li> </ul>				全体		1年生		2年生		3年生		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	79%	53%	80%	56%	75%	52%	83%	52%	66%		68%		64%		67.	5%
全体		1年生		2年生		3年生																														
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子																													
79%	53%	80%	56%	75%	52%	83%	52%																													
66%		68%		64%		67.	5%																													
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特に、男子は運動に対する意欲が高い。全体的に授業規律等がまだ定着していないので、これから、授業規律や用具の扱い方、準備や片付け方等も身に付けさせ、安全な保健体育学習をめざしたい。また、効率的な運動の行い方、「自主的・対話的で深い学び」等も意識した学習を心がけていきたい。</li> </ul>																																			
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2年生に学年が上がる年度の切り替え時に、全体的に部活動の未加入者（退部）が増えた。</li> <li>・男子は、非常に活発で自分の考えを表現することが得意な生徒が多い。女子は、人数も多く活発な男子に押され、おとなしい生徒が多く、体を動かすことがあまり得意ではない様子が見られる。</li> <li>・他学年に比べ、全体的に運動や体を動かすことが苦手な傾向にあるが、学力が高く、授業規律もできており、一生懸命に基本動作やコツ、ルールを習得しようという姿勢が感じられる。</li> </ul>																																			
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は、運動部に所属する割合が一番高く、活発な生徒が多い。女子も男女の人数がほぼ同数ということもあり、活発で自分の考えを表現することに抵抗のない生徒が多い。</li> <li>・特に男子は、昼休みも校庭や体育館で積極的に体を動かしている。</li> <li>・ペア、グループ学習においても協力し、「主体的・対話的で深い学び」ができる。</li> </ul>																																			

### 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

##### ●本校は、全体的に瞬発力や筋パワーが弱い傾向にある。

そのため、授業のW-upに以下のような運動を通り入れることで、基礎体力づくりを心がけている。

- ・持久力を高める ⇒ 体育館の授業の場合 ⇒ 授業の開始前に体育館を5周走るまたは3分間走をする。
- ・柔軟性を高める ⇒ 授業で扱う各領域の特色に応じて、ストレッチを取り入れる
- ・巧緻性を高める ⇒ 体つくりなどで、短縄跳び、大縄跳び、ダブルダッヂをする。  
(コロナ対応で現在は取り入れていないが、二人組の動き等も取り入れていた)
- ・瞬発力を高める ⇒ ジャンプ系の動きを取り入れる。

##### ●上記のw-upに加え、各競技の特性を踏まえたものも実施している。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

##### ●学習ノートを作成 ⇒ 使用

- ・その時間の目標に対しての達成度や振り返り、疑問点を記入することで、各自の課題解決に向き合い、次時の意欲につなげる。

##### ●ICT機器の活用

- ・iPadやタブレットを利用することで、自分の動きを客観視し、それをもとに互いに意見交流し、教え合い、課題解決に向き合う。
- ・また、動画を視聴することで効果的な学習につなげる。  
例:「NHK 体育の介」等の動画を視聴することで、動きの習得のコツを学習する。

##### ●スマールステップでの基本的な技能やルールの習得

- ・段階的な指導を行い、「わかる・できた」の感覚をもたせることで、達成感や意欲につなげる。
- ・バレーボールの授業では、1年生はソフトバレーボールや軽量のボールから始めることで恐怖心や苦手意識を取り除くように配慮する。
- ・バレーボール、バスケットボールの授業では、ルールの簡素化、平易化を導入し、苦手意識を取り除き、ゲームに参加しやすい制度を意図的に作る。

例:サーブは、アタックラインからアンダーサービスのみ(ここからだんだん公式ルールに近づける)

3回以内で返すルールは、ワンバウンドOK。何回で相手コートに返してもよい。ただし、ダブルコントакトは導入する。

##### ●スマールティーチャーの活用

- ・運動が得意な生徒は、自分の持っている知識や技能をどのように相手に伝えていくかを学び、運動が苦手な生徒は友達のアドバイスをもらうことで苦手意識が和らいだり、また友達のアドバイスを素直に聴き入れたりすることを学ぶ機会とする。

##### ●グループ構成の工夫

- ・運動技能やリーダー性、人間関係(担任、学年部と連携)を考慮し、互いに教え合える雰囲気を作る。
- ・チームのメンバーを固定せず、いろいろな人と取り組めるようにする。(チームを固定することで人間関係が固定し、窮屈な思いや体育嫌いをつくらない配慮)
- ・競技によってグループやペア、トリオの構成をその都度、変える  
例:柔道:男女別ペアや体格差のないペア。球技:経験者や平均伸長ができるだけ同じに近づける、  
リレー:経験者やチームの平均タイムができるだけ同じに近づけるなど。

### (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

#### ●本時の目標や授業内容、振り返りの時間の確保

- ・本時の目標と振り返りのつながり、生徒が明確に評価しやすい目標の設定
- ・本時の目標、授業内容、振り返りを授業の最初にホワイトボードに提示することで見通しと安心感を持たせる。

#### ●学習ノートを作成 ⇒ 使用

- ・その時間の目標に対しての達成度や振り返り、疑問点を記入することで、各自の課題解決に向き合い、次時につなげる。また、それを互いに意見交流し、発表したりすることで、知識の活用や表現する場面設定につなげる。

#### ●ペア、チーム等で教え合ったり、作戦を考えたりする。

- ・ホワイトボードの使用、iPad やタブレットで互いの動きを撮影し、観ることで課題解決の話し合いや意見交流につなげる。

### 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）

- 体育委員会⇒昼休みの当番活動で、校庭や体育館の使用状況、ボールの空気入れ等の環境整備をきちんと実施したり、安心で安全な昼休みの活動を呼びかけたりする。
- 給食委員会⇒給食時に給食センターから送付された原稿を読み、食育につなげる。
- 保健委員会⇒学期に1回、「生活アンケート」を実施し、規則正しい生活習慣やメディア接触の状況を把握し、結果を全校に呼びかけることで、啓発を促す。
- 部活動通信で、活動の様子を知らせる。
- 部日誌で、自分を振り返ったり、顧問のアドバイスを伝えたりする。
- 栄養指導講習会や理学療法士の指導によるケガの防止に重点を置いた講習会の実施。
- 定期的な安全点検をすることで、運動環境を整える。

### 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	出雲市立第三中学校		生徒数（R3.5.1現在）761名
校 長 名	藤江 熊	体育主任名	永井 健太郎
<b>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</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体の傾向として、男女とも筋力や持久力に強みが見られる。</li> <li>・投力は男女ともに課題がある。</li> </ul>			
<b>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</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している割合が高く、昼休みにも多くの生徒が体育館や校庭で体を動かしている。</li> <li>・体育の授業でも、運動に意欲的に取り組む姿が多く見られる。</li> <li>・ペアやグループ学習では、男女で協力しながら運動に取り組む姿が見られる。</li> <li>・自転車通学の割合は比較的多く、保護者送迎の生徒も少ない。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動への意識が高い。</li> <li>・運動部に所属している生徒が多い。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動への意欲が高い。</li> <li>・準備運動やランニング、持久走に対して熱心に取り組む姿が見られる。</li> <li>・運動習慣に関しては二極化傾向が強い。今後の課題である。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動への意欲が高い。</li> <li>・集団としての動きや授業前後の号令などの学習規律が整っている。</li> <li>・ペアやグループ学習では、意欲的に取り組む姿が多くあり、友人にアドバイスをしたり、振り返りをきちんとしたりしながら学習理解を深めている。</li> </ul>		

### 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

- ・授業の導入では、全学年ランニングや準備体操を取り入れ、体力向上や柔軟性向上を図る。
- ・各単元のオリエンテーションでは、その単元の動きを取り入れた体つくり運動を予備運動として取り入れ、生徒の学習意欲の向上を図る。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・学習カードでは、自分の技能の現状や記録の伸びが確認できるように工夫する。
- ・運動が苦手な生徒には、個別に段階的な指導を行い、動作のポイントを図や手本などで提示し、学習を定着させる。
- ・評価の在り方について、運動が苦手な生徒の技能テストにおける基準等を明確に提示する。自己の技能向上の重要性を伝え、授業を展開していく。

#### （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

- ・ペア学習やグループ学習を行う場面を設定し、お互いに動作の確認・修正を行い、技能の習得を図る。
- ・ICTを活用して動作の確認や修正を図り、運動を視覚化して捉え、技能の習得を図る。
- ・生徒に質問を投げかけたり、ペアやグループ同士で話し合いをさせたりして、学習理解を深めていく。

### 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）

- ・昼休みには、体育館や校庭で積極的に体を動かすよう、体育委員会を通じて全校に呼びかける。
- ・長期休み中は、外で積極的に体を動かすように全校生徒へ呼びかける。

### 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	出雲市立河南中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 355 名
校 長 名	熊谷 和夫	体育主任名	岡崎 寛
<b>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</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度は新体力テストを校内で行い、全国平均・県平均と比較することはできていないが、全学年に共通して言えることは、「柔軟性」がない生徒が多いと感じる。続いて「投力」の数値も低いと感じる。特に女子の数値が低く、「投動作」の理解ができておらず、肩を痛める可能性が高い。</li> <li>・50m走においては、運動部の生徒を中心にスピードのある生徒が多くいる。授業内で3回以上記録計測にチャレンジする生徒もあり、体力的にも優れていると感じる。</li> <li>・授業の様子からは、体を動かすことそのものは好きであるが、運動の経験に幅があり、体の動かし方（その動きのメカニズム）がわからない、その動きの理解ができない生徒が多い。</li> </ul>			
<b>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</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校は全員入部制をとっていないが、ほとんどの生徒が運動部に所属している。</li> <li>・部活動未加入の生徒では、社会体育としてボクシング、バドミントン、剣道に参加している生徒が在籍している。</li> <li>・昼休みには男女問わず多くの生徒が積極的に校庭や体育館で体を動かしている。種目は、サッカー・バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球などである。</li> <li>・休日などにも近くの公園や体育館で運動に親しむ生徒が多い。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動は苦手だという生徒もいるが、仲間と協力し励まし合いながら熱心に運動に取り組んでいる。</li> <li>・部活動加入の状況は、男子が80%以上、女子は50%以上の生徒が運動部に所属し活動をスタートしている。</li> <li>・まずは基礎体力のUPを図りたいと考えている。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動の状況は男女共に80%以上の生徒が運動部に所属している。</li> <li>・体育の授業が好きな生徒が多い。(部活動でも主軸となっている生徒も多くいる。)</li> <li>・球技が好きな生徒が多く、試合をすると白熱したものになる。時に熱中しすぎて自己中心的な言動に出てしまう生徒もあり、運動が苦手な生徒が嫌な思いをすることもある。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動の状況は男子が84%、女子は56%の生徒が運動部に所属している。</li> <li>・男女共に体育の授業が好きだという生徒が多い。</li> <li>・チーム競技が好きであり、競技するだけではなく、仲間の応援も積極的に入っている。</li> <li>・筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法を話し合うなど思考的な活動を苦手とする生徒が多い。</li> </ul>		

### 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

- ・昨年度同様に、体つくり運動を毎時間の授業の中に取り入れ、基礎体力の向上を図る。（準備体操に加え、ペアでストレッチや体ほぐし運動をするなど、柔軟性の向上を狙って継続的に取り組む。また、馬跳びやスクワット、腕立て伏せや上体起こしなど、主運動に入る前に負荷をかけた運動を取り入れる。）

#### ・重点領域は武道

中学校から必修ということで、本校でも柔道の授業を実施する。初めて柔道を体験する生徒がほとんどであるが、初心者であっても安心・安全に授業を受けられるように展開していく。「自他共栄」「精力善用」の言葉の意味を生徒と共に考え、お互いの技能レベルが高まる仕掛けを作っていく。学習カードや視聴覚教材を効果的に利用し、生徒の学習意欲をかき立てる工夫をしたい。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動の苦手な生徒でも達成感や楽しさを味わえるように手立てを工夫する。学習カードを使ったり、グループ活動・ペア活動を取り入れたり、自分の「成長」に自分で気付ける工夫をする。また、技術の向上だけでなく、思考の深まりや良い発言があったときに、生徒同士が関わり合える集団作りを目指していく。スポーツの語源でもある「気晴らしや遊び」の感覚を忘れず、「体を動かすことは楽しい」と体育の授業以外にも運動に親しむ習慣を育成することで、日常化が図れるよう指導していきたい。

#### （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

- ・グループ活動やペア活動を積極的に取り入れ、生徒自らが考え主体的に活動していくように、学習カードやICTを活用しながら技術的な面で効果的な指導を行う場面を設定する。
- ・視覚的支援を行い、基本となるポイントから生徒たちが発展させて考え、活動できるよう活動の場や教具などを準備し、課題に応じて選んで活動できるよう配慮する。

### 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）

- ・体育祭に向け、種目練習に全員で取り組める時間を増やしていく。
- ・体育委員会が中心となり、構内球技大会やスポーツ活動を充実させ、体力向上に関わる取り組みを計画、実践する。
- ・休み時間等に、体育委員会が全校生徒が運動に親しめるように、ボールの空気圧調整や用具の点検、環境の整備を確実に行う。

### 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	出雲市立浜山中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 442名			
校 長 名	永井 宏昌	体育主任名	片寄 翔一郎			
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度行った新体力テストの記録を分析すると、各学年男女ともに「長座体前屈」の記録が向上しており、柔軟性は高いと言える。</li> <li>・男子では「握力」「上体起こし」「立ち幅跳び」の数値が低く、筋力や瞬発力の低下がみられる。また、「持久走」「50m走」の数値も低く、持久力や走力が身についていない生徒が多いことがうかがえる。</li> <li>・女子も同様に筋力や瞬発力、持久力の低下がみられるが、特に「ボール投げ」や「反復横跳び」の数値が低いことから、巧緻性や敏しょう性が身についていない生徒が増えてきている。</li> <li>・各学年男女とも体格が小さく、新体力テストの結果に少なからず影響を与えていると思われる。また、運動経験が乏しい、あるいは1種目の運動のみ偏って行っている生徒が男女とも増えてきている。食生活や睡眠など、望ましい生活習慣の確立とともに、楽しみながら様々な体力要素を含んだ運動に親しむ機会を意図的に設けていくなどの工夫が必要である。</li> </ul>						
<b>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</b>						
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健体育科授業に対して積極的に参加する生徒が多く、落ち着いて学習に取り組んでいる。意識調査にも「運動が好き」「体力は必要だと思う」と回答する生徒が多い。</li> <li>・しかし、保健体育科授業や運動部活動以外では運動をしない生徒も多く、日常生活での運動離れが進んできている。特に女子は運動部活動への加入率が下がってきており、二極化がますます進む傾向にある。</li> </ul>					
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育など運動することが好きと答えた生徒が多い。</li> <li>・運動部に所属している生徒が多く、昼休みにも体を積極的に動かしている姿が見られる。</li> <li>・まだ人間関係ができておらず、ペア活動やグループ活動に積極的な生徒は少ない。</li> </ul>					
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも、真面目に落ち着いて授業に取り組んでいる。</li> <li>・運動経験が乏しい生徒と豊富な生徒の二極化が進んでいる。</li> <li>・それにともない、技能の習得状況や学習意欲に極端な差が見られる時がある。</li> <li>・運動が苦手な生徒は、授業への取組が消極的である。</li> <li>・体のコントロールがうまくいかず、ちょっとしたことだけがをする生徒がいる。</li> </ul>					
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスや球技など、自分たちで場や雰囲気を盛り上げて楽しむことができる。</li> <li>・基本的な動作や体の動かし方が分からぬ生徒、できない生徒がいる。</li> <li>・個々の生徒の運動経験に差があり、得意不得手がはっきりしている。</li> <li>・普段の生活で正しい姿勢を維持できない生徒がいる。</li> <li>・球技では、手指の骨折や足首の捻挫など、けがをする生徒がやや多く見られた。</li> </ul>					
<b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b> (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"> <li>・授業の導入時に、サーキットトレーニングやエアロビクスダンス、筋力トレーニングなどを継続的に行い、筋力、瞬発力、持久力等、様々な体力要素をバランスよくトレーニングしていく。</li> <li>・ペア、グループでの学習活動の機会を増やし、お互いに支え合い、学び合える環境を作る。また合わせて、コミュニケーション能力を高めさせたい。</li> <li>・タブレット等、ICT機器を積極的に活用し、体の動かし方など視覚からの学び、気づきにつなげたい。</li> <li>・1学期中に新体力テストを実施し、その結果を2学期からの学習計画改善に生かす。</li> <li>・定期テストにあわせ「体育に関する意識調査」「自己評価」を行い、指導者側の課題を把握する。</li> </ul>						

## (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- 運動部以外の生徒は、体育授業以外で運動する機会はほぼない。週に三回の体育授業だけで獲得できる技能と体力には限界がある。しかし、「生涯にわたり運動やスポーツに親しみ、多様な関わり方を実践する資質・能力を育成する」ことは可能だと考える。スマールステップで基本的な技能の獲得をめざす（する・できる）、ICT機器の活用により視覚に訴える（みる・知る）、友達同士でアドバイスし合ったり協同作業をしたりする（支える・関わる）など、生涯にわたって自分の体や健康、スポーツに関わろうとする生徒を育成していきたい。

## (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

- ICT機器を積極的に活用することで、自分の活動を客観的に見る機会を持たすとともに、器械運動やダンス学習ではお互いにアドバイスする場面や自分の考えを提案する場面を多く設定していく。また、体の動かし方を分析したり、補助の仕方を知ったりすることにもつなげていきたい。
- 学習成果を発表する場を積極的に設けていく。また、他者への関心を高め、お互いを評価しながら支え合う集団作りを大切にしていく。

## 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）

- 本校の健康教育で重点を置く、「強い体幹」「正しい姿勢」を意識した取組を、生徒会活動や部活動を含め学校生活全般において展開し、地域・保護者へも情報発信していく。
- 生徒会主催の体力づくり週間を毎学期設定し、全校で体力作りに取り組む。
- 学校保健委員会で健康的な体づくりをテーマに、地域、学校、代表生徒で話し合う機会を設け、その結果を踏まえて、校内で生徒会を通して積極的に呼びかけていく。
- 学校生活アンケート、ダウンメディア調査、給食の残量調査などを毎学期行うことで生徒の健康問題等の実態を把握し、生徒会を中心に、望ましい生活習慣や体づくり、インターネットの適切な使用などについて情報発信していく。

## 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	出雲市立南中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 100名
校 長 名	渡部 哲治	体育主任名	山崎 雅彦
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
【令和2年度の体力テストの結果より分析】			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校の傾向として、全国平均より低い傾向の中、投力には強みが見られる。特に、全身持久力、筋持久力が劣っていることが課題である。</li> <li>・第1学年では、女子が握力に強みが見られる。男女ともに見れば、投力が全国平均を上回っているが全身持久力に課題が見られた。</li> <li>・2年生男女では昨年度に比べ柔軟性を伸ばしたが共通して50m走の記録、全身持久力、筋持久力が低下傾向を示している</li> </ul>			
<b>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</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部やスポーツクラブに所属する生徒は全体の約半数であるが、体育の授業に取り組む態度が意欲的な生徒が多い。</li> <li>・全体の約半数ほどの生徒が、スクールバス通学をしており、運動部に所属していない生徒でスクールバス通学生徒の運動機会は体育の授業のみとなっている。また、自転車通学生徒であっても、保護者送迎に頼っている生徒もいる。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女の割合において男子の人数が1桁で少ない。学級全体が落ち着いているようだが元気で活気のある生徒が多い。</li> <li>・男女関係なく誰とでも協力し取り組むことができる。</li> <li>・</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女比が1年生と逆で男子の人数が多く、好奇心旺盛で活発な生徒が多い。体育の授業を楽しみにしている生徒が多い。</li> <li>・ペア一学習やグループの際には、男女関係なく誰とでも意見交換や協力して取り組むことができる。</li> <li>・ダンスや体つくり運動など、みんなで盛り上げ楽しむことができるのだが限度を超えることもあった。</li> <li>・一部の生徒ではあるが昼休み時間には、体育館や校庭に出て運動を楽しむ姿が見られる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女の割合が女子に比べて男子の人数が少ない。</li> <li>・体育の授業では、どの領域でも意欲的に取り組む生徒がほとんどである。男女関係なく協力し合いグループ学習ができる。</li> <li>・運動に対して苦手意思を持っている生徒は多くはないが自分なりに記録を伸ばそうと努力する姿が見られた。</li> <li>・一部の生徒ではあるが昼休み時間には、体育館や校庭に出て運動を楽しむ姿が見られる。</li> </ul>		

### 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

- ・体育学習のウォーミングアップに、ランニングや筋力トレーニングを取り入れる。各領域に関連付けながら全身持久力、筋持久力などに取り組んでいきたい。また、持久走（1000m、1500m、シャトルラン）を計画的に取り入れテストをし、変化を可視化することで意欲につなげる。
- ・毎時間「めあての提示」「振り返り」場面を設定し次時に繋がる授業づくりを行う。
- ・今年度の結果を参考に二学期からの取り組みを修正を加えながら実施していく。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・各領域の運動の効果や目標を明確にして授業展開していきたい。また、個別の目標を生徒自身が設定できるよう工夫する。
- ・スマートティーチャーの活用を取り入れることで、生徒相互が持っている力を伝え合い活かしていく機会を与える、運動への苦手意識を減らしていくようにしていく。
- ・スマートステップで基本的な技能の習得を目指し、ICTの活用でイメージを持たせて活動していきたい。

#### （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

- ・課題や見る視点を明確にしたうえで、個人で考える場面、ペアやグループで考える場面を設定することで、学んだ知識を使って言葉や動きで表現することができるようとする。
- ・学習した内容を活かして、作戦や練習方法を考える場面を設定する。また、それぞれの運動実践に対し、改善点など伝える場面を設ける。

### 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）

- ・部活動との連携を行う。
- ・職員会議で全教職員に新体力テストの結果分析したことを報告し、体力作りに積極的に呼びかけてもらう。
- ・長期休業中の課題として各自が運動計画を立て、各家庭で実施する。

### 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	出雲市立平田中学校		生徒数 (R3. 5. 1 現在) 449名			
校 長 名	松原 典生	体育主任名	高橋 宏明			
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・2年男子は学年レベルでは、全国平均と比較し、ほぼ同等と言える。優れている体力要素は筋パワーで、課題となるのは筋持久力と敏捷性が挙げられる。</li> <li>・3年男子は学年レベルでは、全国平均と比較し、ほぼ同等と言える。優れている体力要素は筋パワーで、課題となるのは筋持久力が挙げられる。</li> <li>・2年女子は学年レベルでは、全国平均と比較し、ほぼ同等と言える。優れている体力要素は筋パワーで、課題となるのは筋持久力が挙げられる。</li> <li>・3年女子は学年レベルでは、全国平均と比較し、ほぼ同等と言える。課題となる体力要素としては筋持久力と全身持久力、敏捷性が挙げられる。</li> </ul>						
<b>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</b>						
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部への加入率は全校で 67% となる。男女別運動部加入率では、男子は 82% と高いが、女子は 48% であり、女子においては運動を行う機会は保健体育科の授業に限られる割合が高くなっている。</li> <li>・週 3 日以上運動している男子生徒は運動部加入率が高いため高い水準を保っているが、女子は運動部への加入率が低いため半数を下回っている。</li> <li>・自分の体力に自信がある生徒の割合は全体的に低く、男子 16% 女子 8% と運動部に所属している生徒でも自分の体力に自信がある生徒は少ない状況にある。</li> </ul>					
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動部への加入率も高いため、週 3 回以上運動する生徒が多い。また、昼休みに体育館などで体を動かして遊ぶ生徒も多く、運動に親しんでいる姿が見られる。</li> <li>・女子は運動部と文化部に所属する生徒は半々であり、保健体育科の授業が唯一体を動かす機会という生徒も少なくない。</li> <li>・保健体育科の授業では、仲間と協力し、運動に親しみながら取り組むことができる。</li> </ul>					
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動部への加入率も高いため、週 3 回以上運動する生徒が多い。また、昼休みは積極的に体育館や校庭を使用し運動する姿が見られる。</li> <li>・女子は運動部に所属する生徒が 50% を超えているが、運動の機会が限られている生徒が多い。</li> <li>・保健体育科の学習に意欲的な生徒の割合が高く、積極的に取り組むことができる。</li> </ul>					
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動部への加入率も高いため、週 3 回以上運動する生徒が多い。また、運動に対する意欲も高く、昼休みなども積極的に体を動かす姿が見られる。</li> <li>・女子は運動部への加入率が低く 4 割程度しかないため、運動の機会が限られている生徒が多い。</li> <li>・保健体育科の学習に意欲的な生徒の割合が高く、グループ学習やペア学習も積極的に取り組むことができる。</li> </ul>					
<b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b> (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"> <li>・本校の体力的課題として挙げられるのは、筋持久力と敏捷性である。</li> </ul>						

- ・筋持久力と敏捷性を高めるためには継続的な取組が必要となる。そのため、体育の授業においては毎時間の準備運動に体つくり運動を行う。内容は季節によって適切なものを設定する。
- ・具体的には、定期的に上体起こし、反復横跳びの計測を行い、変化を可視化することで意欲につなげる。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・学習カードを活用し、自身の記録や学習の過程を蓄積し、意欲につなげる。
- ・ＩＣＴを場面を捉えながら、効果的に活用して興味を引き出す。
- ・学び合いの活動を充実させ、仲間とともに活動することの面白さを体験させる。
- ・段階的な指導を行い、スマールステップで「できた」という感覚をもたせる。

#### (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

- ・ペア学習やグループ学習を通じて学び合う活動を行う。
- ・学習カードを活用し、知識理解や思考力の向上を図る。
- ・ＩＣＴを効果的に活用し、思考力や判断力を高める一助にする。
- ・自己評価や他者評価を行い、学習内容や取組について振り返りを行い、学びを深める。

#### 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）

- ・年度当初に行う、部活動保護者会において現状を報告し、家庭での取組に協力をお願いする。
- ・校区内で、ノーメディアや生活習慣チャレンジウィークを設定し、生活習慣の向上を図る。

#### 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	出雲市立向陽中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 195名
校 長 名	糸原 進	体育主任名	永瀬 正敏
<b>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</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校の傾向として、全国平均や県平均の記録を上回っている種目はほとんどない。</li> <li>・握力と50m走で、全学年で男女とも全国・県平均をそれぞれ下回っている。</li> <li>・全学年男子で、立ち幅跳びの記録が全国・県平均をそれぞれ下回っている。</li> <li>・ハンドボール投げ、持久走にも課題がある。</li> </ul>			
<b>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</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部や地域のスポーツクラブに所属している割合が高く、運動や体育の授業が好きと答えている生徒も多い。また、校区も広く、毎日遠くから自転車で登校している生徒もいる。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約55%の生徒が運動部または地域のスポーツクラブに加入している。しかし、体育の授業や運動が好きだと答えた生徒が少なく、苦手意識がある生徒が多いようである。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約60%の生徒が運動部または地域のスポーツクラブに加入しており、やや運動部への加入率が高い。文化部の生徒は運動に対して苦手意識をもっている生徒が多く、特に長距離走に対して苦手意識を持っていることが多い。しかし、全力で最後まで走ったり、自分のペースで最後まで走りぬいたりして、途中で歩く生徒はいなかった。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約50%の生徒が運動部または地域のスポーツクラブに加入しており、運動時間も確保できている。文化部の生徒は運動に対して苦手意識をもっていることが多いが、体育の授業で50m走や持久走を行ったときには、全力で最後まで走ったり、自分のペースで最後まで走りぬいたりして、途中で歩く生徒はいなかった。</li> </ul>		

### 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、授業の中で体力を高める運動を取り入れながら、新体力テストで全国や県と比べて低い項目についての運動を特に強化し、向上を図っていきたい。
- ・思考活動と運動時間とのバランスを考えながら、できるだけ運動する時間を多く確保する。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・文化部や部活動未加入者の運動時間の確保のために、授業の中でしっかりと運動量を確保する。
- ・運動が苦手な生徒でも楽しめるように、教具やルールを工夫しながら授業づくりを行う。
- ・授業で毎時間、準備運動の後に力強い動きを高める運動（筋トレ等）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

- ・ペア活動やグループ活動を通して、アドバイスや作戦を考えるような思考活動を行う場面を設定する。
- ・器械運動やダンス等、発表会を定期的に行う。

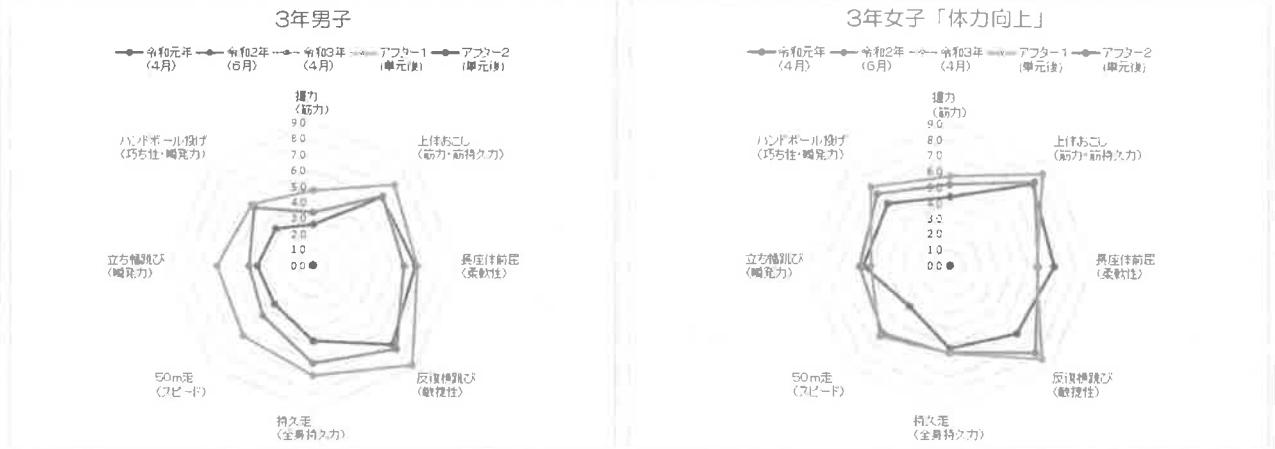
### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・職員会議や回覧等で全教職員に新体力テストの結果からみた生徒の運動能力を伝え、その後、学年や学級便り等で保護者に伝える。
- ・昼休みに体育館や校庭で運動するように、生徒会を通して呼びかける。

### 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	出雲市立佐田中学校	生徒数 (R3.5.1 現在)	70名						
校長名	児玉 弘之	体育主任名	松尾 匡樹						
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年度しまねっ子!元気アップ・レポートを参考に県平均と本校の学年別・男女別平均を比較（○は県平均以上を表す。）									
学年種目	握力	上体	長座	反復	持久走	50m走	立幅跳	ハンド	合計
中1男女					○ ○			○	3
中2男女	○	○		○ ○	○ ○	○ ○	○		9
中3男女		○ ○		○ ○			○	○ ○	7
合計	1	3	0	4	4	2	2	3	19



＜分析＞2・3年生は県平均を上回る種目が見られ、トレーニングの成果があった。特に文化部生徒の体力向上は評価される。課題は柔軟性で、筋力の向上とともに怪我のリスクが高くなっている。1年生は殆ど県平均を下回っていた。実態把握のためのアンケートによると、1年生24名の生徒のうち「体育が嫌い」と回答した生徒は6名。「体育は苦手」と回答した生徒は9名であった。

「グラフは「体力向上プロジェクト（現3年生）」のデーター。「非日常的なトレーニング」の成果は結果として現れていることから、現1年生においても運動の価値づけを行なながら「運動処方」を行っていく。

### 〈近年の課題〉

- ・運動部に所属していない生徒の体力低下は見られる。特に授業後（アフター）の測定で効果が見られても、運動習慣が定着していないために数カ月後には元に戻ってしまう。
  - ・1年生のデーターは県の平均を下回っていることが多く、小中連携による体力づくりの必要性を感じている。

## 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"> <li>・現状は上記「分析」参照</li> <li>・運動部に所属している生徒は全校の6割、文化部に所属する生徒は全体の約4割程度。</li> <li>・全体的に体育学習が好きな生徒は多いが昼休みに体育館で運動をしている生徒は少なく、文化部生徒の運動量確保が課題である。</li> </ul>
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツテストの結果によると、県の平均（R2・1年生と比較）を上回ったのは持久走のみであった。ハンドボール投げや50m走に課題が見られる。（県平均を上回ったのは8種目中1種目のみ）</li> <li>・運動や体育に対して苦手意識を持っている生徒は半数近くいる。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文化部生徒が多い学年だが、体育の授業を積極的に取り組む生徒が多い。これまでのトレーニングの成果も見られ、1年次よりスポーツテストの得点（8種目中4種目が県平均を上回る）を伸ばしている。ソフトボールの「投動作学習」ではハンドボールの記録（単元後のアフター測定）にすぐに反映されたが、数ヵ月にはまた1年次の記録に戻ってしまった。 運動習慣を定着するための工夫が必要である。</li> </ul>

- 3 年生**
- ・運動部に所属する生徒は多く、体を動かすことが好きな生徒が多い。スポーツテストの結果は1年次は殆どの種目が県平均を下回っていたが記録の向上が見られる。運動部活動におけるトレーニングの成果と見られる。ただし、柔軟性の低下は課題である。

### 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

- ・スポーツテストを活用した授業づくり
  - ・自分や仲間の課題（弱み）を把握するための分析を行う。
  - ・「体ほぐし運動」や各単元での補強運動でトレーニングを実践
  - ・1年生は非日常的な動きを主体としたサーキットトレーニング（基本は10種目）。2・3年生は1年次のトレーニングをベースにして、各自でトレーニングを考案し実践。トレーニングの「質」と「量」を常に意識させて「学習の調整」を図る。
  - ・単元ごとに「つけたい行動体力」を指定し、単元終了後にスポーツテスト（アフター）を実施（記録）し、トレーニングの修正（「質」と「量」）をおこなう。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

「運動の価値づけ」のために

- ・運動部生徒については、部活動でおこなっているトレーニングメニューをしてもよいこととする。
- ・文化部生徒については「生活するために必要な体力（筋力・筋持久力・柔軟性）」について体育理論を通して学習。自分で「トレーニングメニュー」や「運動時間の捻出」を考えさせて実践させていく。

単元テストで「学習の調整」を図る

- ・タブレット等を効果的に利用し、力学的視点を踏まえた「運動のコツ」を学ばせていく。

#### （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

- ・毎回の授業でペア学習やトリオ学習、グループ学習を取り入れ「教え合い活動」や発表する時間の確保をする。

### 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）

- ・本校体育主任が本校の体力の現状と課題を全教職員に情報発信していく。
- ・生徒会生活・美化委員会で体育館利用を計画し、昼休みに運動する機会を設ける
- ・掲示板に「体育科通信」を設け、情報の発信を行う。

### 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

学校名	出雲市立多伎中学校		生徒数	85名		
校長名	森山 公晴		体育主任名	園山 正人		
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状（学年や男女の特徴を分析）</b>						
<p>・母体数が少ないので、平均値は特に優れた結果や特に劣った結果が出現すると大きく変化する。男子は、Tスコア50を超えるのが、2年で立ち幅跳びのみ、3年で50m走と立ち幅跳びのみ、女子は、2年は50を超える種目なし、3年の女子は立ち幅跳びとハンドボール投げのみである。男子の3年生は昨年の5種目から2種目に減ったこと女子の3年は、3種目から2種目に減ったことを考えると、この一年で体力が落ちたと考えられても仕方がない。ただ、Tスコアが40を切るまたは40前後の種目は、男女も握力と長座体前屈であることを考えると、多伎中としての弱みは筋力と柔軟性である。中学生の時期を考えると、柔軟性の改善や持久力の改善に力を入れていくことが大切だと考える。</p> <p>・部活動は、吹奏楽部と野球部、女子バレー部しかなく、運動部や社会体育への所属割合も4割2分と高くなないので、運動機会が全体として多いとは思えない。そのため、体力的な弱みがどの種目においてもある。</p>						
<b>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</b>						
全校	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動が好きな生徒とそうでない生徒が、半々で共存している状況である。半数の生徒は、昼休みに体育館でバスケットボールやバレーボールをすることが多い。他の生徒は、ほとんど昼休みに運動はしない。約4割の生徒がバス通学であるという現状を考えると、更に運動の機会が少なくなっていて、体力への影響が懸念される。部活動も運動部が野球部と女子バレー部しかなく、運動する生徒としない生徒では、運動量に大きな違いがある。</li> </ul>					
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>個々に運動に対する意欲の高い生徒はいるが、全体的に、周りに流される傾向があり、自分から進んで取り組む意欲に乏しい。男子は、表面的には運動に対して意欲的であるが、肥満傾向な生徒が目立つ。女子は、特に周りの動向を気にしながら、運動に取り組んでいる様子で、一生懸命やるとときとそうでないときの差が激しい。運動部に所属する生徒が少ないので、これから体力的な課題が多くなりそうな学年である。</li> </ul>					
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>何事に対しても、一生懸命で真面目に取り組む学年である。25名中、運動部に所属する生徒が男子2名、女子4名の計6名で、そのほか吹奏楽部である。体力的に課題が多く、いろんな分野で運動経験をさせていく必要がある。持久力に強みを持つ生徒が何人かいるので、その子たちを中心に、筋力、瞬発力などの向上に向けて、授業に取り組ませたい。</li> </ul>					
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動に対して前向きな生徒が多いが、人間関係で問題を抱える生徒が多く、何かをするにつけ、人との関わりを考えながら行動する面があり、積極的に運動に取り組む場面と、そうでない場面がある。徐々に、生徒同士が理解し合って、良好な状況になりつつあるので、運動をきっかけとして、お互いに高め合う集団にしていける可能性は十分ある。どんな種目に対しても前向きな生徒が多いので、体力的にも今後の伸びが期待できる。</li> </ul>					

### 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

・体力的課題が少しでも改善できるように、体力向上につながる運動などに取り組ませる前に、

（1）授業での目標を明確にすること

（2）その時間での成果や振り返りを生徒自身が行う時間を確保すること

の2点に力を入れたい。

・ダンス領域では、全国ふれあいダンスコンクールへの出場を目指して、更にリズム感や同調性などの向上を目標にしながら、全体としてのレベルアップを図りたい。

・体力測定の結果を早めに提示し、短期的な向上目標と長期的な向上目標を立てさせたい。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

・基礎的な体力を身に付けるために、意欲面や技術面で、どの生徒も苦手意識をなくすような準備運動を取り入れながら、授業を展開する。ラジオ体操や曲に合わせたダンスなどを準備運動として取り入れ、気軽に授業に取り組める雰囲気づくりを行う。チームとしての発表の場を取り入れ、個人を重視する場面よりも、試合、集団演技やリレーなどによりグループやチームでの成果が評価される取り組みを取り入れて、その成果を高めるように意欲付けしていく。

・学習カードで授業の振り返りができるようにし、関心、意欲、態度での評価として重視する。

#### （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

・グループでの話し合いの場を設けて、課題に対する解決方法や改善方法を生徒自らが考えられる時間を確保し、主体的な活動を促す。

・柔道、器械運動、ダンスの領域では、ICTを活用し、小グループでの取り組みから課題解決に向けた取り組みを実践させたい。

### 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）

・生徒会の保育委員会で、体力向上のための取り組みを例年検討し実施している。今年度は、4月にマラソン大会を実施した。生徒を中心に計画し、運営を行った。それ以外にも、生徒会を中心に球技大会や運動を伴うレクリエーションなどをを開催し、学校全体での運動に対する意欲を高めようと計画している。

### 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	出雲市立湖陵中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 135名
校 長 名	小豆澤 巧	体育主任名	木下 恵
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度の体力テストの結果、全体としては全国平均よりやや低い程度である。</li> <li>・3年男子のハンドボール投げ、3年女子の20mシャトルランで全国平均を大きく下回る結果となっている。</li> <li>・全校の傾向として、筋パワー（握力）には男女とも強みがみられる。しかしシャトルランの結果が非常に低く、持久力に課題がある。</li> <li>・体育の授業しかスポーツ活動を行わない生徒が多いので、体力に対する意識は低い。</li> <li>・シャトルランにおいては、高得点を目指し自分の精一杯の力で走りきろうという意志を持って走っている生徒が非常に少ない。特に女子はほとんどの生徒が全国平均、県平均を下回っている。</li> <li>・意識調査において、「体力に自信がありますか」という問い合わせに対して「ある」と回答した生徒は、学校全体で男子5%、女子2%と非常に低い状況である。</li> </ul>			
<b>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</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現在の運動部等の加入状況は、運動部活動（バレーボール、野球）、社会体育（バスケットボール、剣道）、地域のスポーツクラブ（サッカー、ボクシング、卓球）に所属している生徒を合わせると全体の約50%であり、保健体育の学習以外に運動することがない生徒が半数いるため運動に対する意識は低い。</li> <li>・一部の生徒は昼休み体育館で活発に運動をしており、運動する生徒としない生徒の二極化がみられる。単元ごとに体づくり運動の時間をとり、友だちとのコミュニケーションを意識したことで、運動能力の高い生徒を中心に、記録を伸ばしたり作戦を立て勝敗にこだわったりするなどの競争心が少しづつ見られるようになった。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体の半数が運動部以外の部活動に所属している。</li> <li>・体育の授業には積極的に取り組む生徒が多い。</li> <li>・ペア活動は、誰とでも取り組むことができ、お互いに声をかけあう様子も見られる。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・半数以上が運動部以外の部活動に所属している。</li> <li>・運動が苦手な生徒も多いが、体つくり運動等の簡単な運動では楽しんで動いている様子が見られた。</li> <li>・球技やリレーなどチームで活動する単元では、運動能力の高い生徒が周りにアドバイスをする様子も見られる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体の半数が運動部以外の部活動に所属している。</li> <li>・男女とも体を動かすことが好きな生徒が多い。</li> <li>・運動が苦手な生徒も、周りの生徒のサポートや声掛けによって意欲的に取り組むことができる。</li> <li>・ペアやグループでの活動は、積極的に、誰とでも仲良く取り組むことができる。</li> </ul>		

### 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

- ・体つくり運動・陸上（短距離）・器械運動を重要単元とし、年間を通じて他種目の準備運動などにも活用し取り組む。
- ・体つくり運動を通して、仲間との交流や運動への抵抗感を減らす。
- ・準備運動の工夫：自分の体調や運動能力に応じて、ランニングの速さを工夫するようによびかける  
：ランニング・柔軟の運動を入れる（学期ごとに新しい内容を取り入れる）
- ・保健の授業を通して、生涯にわたって運動をすることの大切さを理解させる。  
(自分事としてとらえることができるような導入・内容の工夫)
- ・様々な種目で各学級を競わせ、やる気を喚起しながら体力の向上を図る。（掲示物の工夫）

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・グループ構成の工夫（運動能力やリーダー特性を考慮してグループをつくること、お互いに教え合う雰囲気をつくる、種目によって男女別・男女混合を使い分ける）
- ・特に球技では、パスなどの基本的な技能を準備運動に入れ、体を慣れさせる。
- ・各種目の正規ルールを確認しながら、生徒の実態に合わせたルールの変更を行う。単元の中で少しづつ難易度が上がるよう 1 時間のめあてを設定していく。
- ・多くの種目に触れる機会を設ける。（フットサル、バドミントン、ボッチャなど）

#### （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

- ・振り返りの時間確保（めあてと振り返りのつながり、生徒が明確に評価しやすい目標の設定）
- ・ホワイトボードの活用（生徒が意見を集約し、発表しやすいように）
- ・学習カードの活用（単元ごとに学習カードを作成し、振り返りを互いに共有する時間を確保する）
- ・応急手当の実践（保健の時間に知識を確認し、日本赤十字の方に来ていただいて人形を使って心肺蘇生法を学ぶ）

### 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）

- ・チャレンジ週間として、保幼小中連携して家庭での学習・睡眠・メディアの時間をカードに記入している。
- ・委員会活動として、昼休みにボールの貸し出しや体育館利用を呼びかけている。
- ・2019 年に本校独自のストレッチとダンスを創作。ストレッチは週明けの朝礼前の時間や体育祭の準備運動として実施、ダンスは体育祭の最後に全員で踊るようにプログラムを組んでいる。今年度も継続したい。

### 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	出雲市立大社中学校		生徒数 (R3.5.1 現在)	414名
校 長 名	武田 寿博		体育主任名	宝正 隆志

### 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年度新体力テストの結果は次のとおりである。

<体力合計点>	1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
全国平均 (2018)	35.61	45.46	52.02	46.80	53.90	55.55
本校平均 (2020)	28.11	34.03	42.28	36.38	40.16	42.84
(△=は平均より下)	△	△	△	△	△	△

全体的に全ての学年において全国の合計得点を下回る結果であった。以下、学年別・男女別による分析は下記のとおりである。

#### (全国平均より上・種目) (全国平均より下・種目)

<1年生男子>	0 なし	8 8種目すべて
<2年生男子>	0 なし	8 8種目すべて
<3年生男子>	0 なし	8 8種目すべて
<1年生女子>	0 なし	8 8種目すべて
<2年生女子>	0 なし	8 8種目すべて
<3年生女子>	0 なし	8 8種目すべて

全学年8種目全てにおいて全国平均を下回った。特に昨年度まで本校の重点課題としてあげている「長座体前屈」と「ハンドボール投げ」にあわせて「上体起こし」も記録としては低調である。

今後、「運動量の確保」の課題や「授業づくりの方向性」に試行錯誤を重ねていくことが必要である。

### 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	・運動部の所属は男子が全体の71%、女子が全体の45%である。運動部の生徒は日常的に運動量の確保ができているのに対し、文化部の生徒は運動量が確保できていないのが現状である。女子や運動経験の不足しがちな男子生徒の結果が全体の結果に影響していると考えている。また、体力に自信のある生徒は少ないが、体力の必要性を感じている生徒が多い。体育の準備運動として、全学年で動的ストレッチとしてラヴェンダ一体操（疾風バージョン）を行い、柔軟性と全身持久力の向上の意識づけにつなげたい。授業を通して、「非日常的な動き」を経験する中で、身体感覚の醸成や文化としての体育の魅力を意識した取り組みを行うことで、体育への学習内容や運動への興味・関心を高め、将来を見据えた豊かなスポーツライフにつなげていきたい。
1 年 生	・授業においては男女ともに積極的に運動に取り組もうとする様子がみられる。今後、新体力テストの実施結果や授業での実態を踏まえ、体力向上に向けた取り組み方を考えていきたい。また、効果的な準備運動やストレッチの仕方（ダイナミックストレッチ、スタティックストレッチの違い）を授業で取り扱い、自分の体との対話を通して得た気づきから、自らの課題を掘ませたい。
2 年 生	・意識調査では、特に女子生徒において体力に自信のない生徒が多いことが分かった。運動に対しての苦手意識がそのまま体力低下に直結している面がある。授業を通じて、身体感覚の必要性や体育学習内容への興味がもてるような知識を与える。各单元の中で、How to 「やり方」よりも What 「何を」学ばせるかを意識してしっかりと示し、運動や体育授業への関心を高めていきたい。
3 年 生	・新体力テストにおける各種目の年度推移を見てみると、昨年度に比べ、記録が向上している種目がほとんどであった。重点課題の克服に焦点をあてながら、他種目に関しても引き続き向上を目指したい。また、昨年度は課題であった「投力」に着目して、ソフトボールの授業を行った。その結果、投動作の改善がみられつつある。本年度の新体力テストでの記録向上に期待したい。各種目の記録向上のポイント・体の使い方を示し、意欲の向上を促す。

### 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

##### ・保健体育の授業として下記のことと重点を置く

- ① 単元ごとに主運動につながるトレーニングを行う。
- ② 「身体感覚の醸成」「文化としての体育」をテーマに各単元を実施する。
- ③ 体つくり運動で、動的ストレッチや静的ストレッチの意義や知識を与え、自らの体、体力と向き合うきっかけづくりとする。(ラヴェンダ一体操を全学年で実施)
- ④ 今年度の重点項目は昨年度と同じ投力。1年生で投動作の習得を学び、2、3年生で記録の向上を目指す。また、各種目の記録を伸ばすための体の使い方のヒントを与え、意識の向上を促す。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

##### ・保健学習や体育理論を充実させる

「やる気=価値×能力」と捉えている。文化部生徒など、日常的に運動量の確保が難しい生徒であっても運動を行うことの価値づけができるよう授業の工夫改善を行う。

「する、知る、みる、支える」のキーワードを意識して、将来の豊かなスポーツライフにつなげられるような授業づくりを心がける(身体感覚と文化としてのスポーツ)。

##### ・スマールステップでの授業展開

例えば、投動作の練習であれば、紙鉄砲を用いて「手首のスナップ」を意識した練習を行うなど、獲得したい動作につながる簡単な運動から行う。また、球技や武道では、その前例主義やルールに縛られるのではなく、動きや身体感覚を教えることに視点を置いた授業づくりを意識し、運動の得意不得意に関わらず、授業に取り組めるような教材を提示していきたい。

#### (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

##### ・「ふりかえりの有効活用」

めあてに基づいたふりかえりを毎時間行っている。この活動を継続していくことで知識を活用したり、表現したりする力を身につけさせたい。また、書いた文章を他者に向けてアウトプットしたり、共有したりする場面を設けていきたい。(ふりかえりの評価 A:課題+解決、B:結果～できた、C:感情だけ 楽しかった)

##### ・「効果的なグループ学習」

各単元の中で技術的なポイントを基に、お互いに良い部分や改善点を伝えあう場面を設定する。その際に、グループ学習で達成してほしいねらいを伝えたり、ICT機器を用いたりするなど生徒が学びやすくなるような工夫を行っていきたい。また、方法が目的化しないように留意していく。(How toよりもWhat)

### 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)

##### ・学校ぐるみでの活動はしていない。

##### ・スポーツ少年団に所属している生徒については、休日や夜間を利用して運動を行っている。

### 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	出雲市立斐川東中学校		生徒数 (R3. 5. 1 現在) 284名		
校 長 名	森山 善三		体育主任名 上田 純一		
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体の傾向として、新体力テストの全国・県平均から見ると、ほとんどの種目の数値がほぼ同等か、やや下回っている。</li> <li>・男子の長座体前屈は全国・県平均に比べ明らかに上回っており、柔軟性に優れている。</li> <li>・筋力、持久力、瞬発力などの向上が課題である。</li> <li>・3年生女子の平均値に比べ、2年生女子の平均値は全国・県平均から見るとより低い傾向にある。</li> <li>・体力に自信があると答えた生徒は約17%に対し、自信がないと答えた生徒は約31%を占めている。</li> <li>・全校の約97%の生徒が体力は必要であると考えており、運動部活動や保健体育の授業に対する取組は意欲的である。</li> </ul>					
<b>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</b>					
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2、3年生の約79%（内訳：男子約90%、女子約67%）が運動部に所属している。</li> <li>・文化部生徒（吹奏楽部、美術部）の、授業以外での運動時間や運動頻度が少ない。日々の生活の中で目立った運動をしないと回答する生徒もいる。</li> <li>・運動が得意かどうか、体力があるかどうかに関わらず、保健体育の授業では運動を積極的に行ったり、親しんだりする姿勢が見られる。</li> <li>・物事に対して最後までやり遂げたいと思う生徒が約94%を占めている。</li> </ul>				
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現状を把握するための客観的な資料が揃わないため、不明。</li> </ul>				
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女問わずお互いに協力しながら活動ができる。</li> <li>・全体的に運動を楽しみ、意欲的に取り組む傾向が見られる。</li> <li>・身長の平均値は、男女とも全国平均と比べると低い傾向がある。</li> <li>・体力面での二極化が見られる。</li> </ul>				
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女の仲が良く、グループ学習や話し合い活動などもお互いに協力しながら積極的に行う。</li> <li>・全体的に運動を好んで、一生懸命に取り組む傾向が見られる。</li> <li>・身長の平均値は、男女とも全国平均と比べると低い傾向がある。</li> <li>・体力面での二極化が見られる。</li> </ul>				

### 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

- ・保健体育科の経営案を踏まえ、生徒一人ひとりが目標をもって学習に取り組み、振り返りができるようなワークシート、振り返りカードなどを作成、活用する。
- ・生徒の実態に応じて、体力向上を意識した授業内容、展開となるよう工夫する。  
※特に、筋力・持久力・瞬発力といった体力要素の向上に重点を置く。
- ・授業の中で「めあての提示」を行い、終わりのところで取組を「振り返る」場面を設定する。成果と改善点を把握し、次時に繋がる授業づくりを行う。
- ・ラジオ体操の動画を活用した準備運動に加え、取り扱い領域および高めたい体力要素に応じたトレーニングを提示することで、生徒の体力づくりを継続的に実践するとともに、意識の向上を図る。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・ワークシート、振り返りカードを活用し、自分の体力の現状や記録の伸び、上達の度合いなどを確認できるような授業を工夫する。
- ・生徒の実態に応じてスマールステップを提示し、「できた」を実感できる授業を工夫する。  
※段階別の課題設定などを行い、自らの現状を高めていくように指導する。
- ・ICTを活用し、自分の動きを動画撮影して視覚的に確認し、改善に繋げていくよう支援する。

#### （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

- ・ペアやグループを活用した学習を行い、自分が理解している知識を相手に伝えたり、授業内容の改善に向けて友達にアドバイスしたりする場面を積極的に設ける。また、それぞれの運動実践に対し、改善点などを伝える場面を設ける。
- ・球技やリレーなどにおいて、チームで作戦を立てる時間や活動を振り返る時間を積極的に設ける。
- ・ICTを活用し、自分たちの良いところや課題などを話し合う場面を積極的に設ける。

### 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）

- ・部活動との連携を行う。

※新体力テストの結果を各部活動担当者に還元する。現状把握と課題の確認を依頼し、活動の参考にするとともに、体力向上に向けての意識が高まるよう活用してもらう。

- ・生徒会活動との連携を行う。

※昼休みを利用し、「全校で体を動かそう！」作戦などの取り組みを行う。

- ・体力の向上や健康の保持増進において、規則正しい生活習慣の確立や食による体づくりは欠かすことのできない要素であり、家庭や地域を巻き込んだ規則正しい生活習慣づくりの取組を継続する。また、生徒や保護者に対して食に関する授業や広報紙等の配布を行い、食育情報の提供や食育の推進を行う。

### 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	出雲市立斐川西中学校	生徒数 (R3.5.1 現在)	535名
校 長 名	布野 浩志	体育主任名	奥井 克己

### 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）

- 2020年 男子 Tスコア

	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
1年生	50.9	48.7	52.7	49.5	46.4	50.6	51.4	49.8
2年生	46.2	44.4	47.9	45.8	45.2	49.8	48.2	45.9
3年生	46.5	39.5	47.3	42.4	41.7	42.0	48.8	45.7

- 2020年 女子 Tスコア

	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
1年生	45.5	44.4	48.3	45.8	44.0	45.4	48.5	44.1
2年生	47.0	44.1	47.1	49.3	47.5	50.8	46.3	44.5
3年生	44.2	40.7	49.5	44.2	41.6	42.2	47.2	43.7

・2020年度の調査から、Tスコア50を上回った種目を挙げると、握力〔1年(現中2)男子〕立ち幅跳び〔1年(現中2)男子〕、長座体前屈〔1年(現中2)男子〕、50m走〔1年(現中2)男子、2年(現中3)女子〕、立ち幅跳び〔1年(現中2)男子〕である。

・1年(現中2)男子を除き、ほとんどの項目でTスコアを下回っていることが分かる。男女とも特に「上体起こし」と「シャトルラン」のTスコアが低いことが分かる。  
・学年が上がるにつれてTスコアが低くなっているのが現状である。

### 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**

- 週3日以上運動をする、週1日以上運動をする生徒は7割。月に1~3日、全くしない生徒は3割である。運動部活動に入部している（社会体育含む）生徒は全体の7割であるため、運動部でない生徒の運動習慣を身につけさせる必要がある。
- 全体的に運動に対する意欲の高い生徒が多いが、中には運動を苦手としている生徒もいるため、お互いに教え合い、励まし合える活動を取り入れ、運動への意欲を高めさせたい。

**1 年 生**

- 運動に対する意欲は高いが、体力テストの結果を見ると体力、筋力は低い。毎時間の補強運動等で体力を向上させてく必要がある。

**2 年 生**

- 運動が好きな生徒が比較的多い学年である。ペア活動、グループ活動などを取り入れ、互いに協力しながら運動の楽しさや技術を身に着けさせたい。
- 昨年度のデータを見ると、男子はTスコアを超えていた種目が4種目あったが、男女ともに持久力が低いので、5分間走を継続して体力を高めていきたい。

- 3年生**
- ・運動に対する意欲が高い生徒が多くみられる。仲間と協力して学習に取り組む場面もよく見られるため、話し合い活動を取り入れお互いの課題を発見し解決させる力を高めたい。
  - ・体力は昨年のデータを見ると上体起こし、ハンドボール投げの記録が低い。引き続き補強運動等で筋力を高めていきたい。

### 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）

#### （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

- ・本校生徒の体力の現状並びに課題や体力向上の目的を理解するための時間を保健分野・体育分野ともに設ける。
- ・毎時間の準備運動として、腕立て伏せと腹筋運動と背筋運動、5分間走に取り組ませる。腕立て伏せ、腹筋運動、背筋運動は各学年にあった回数を設定して取り組ませ、筋力の向上を図る。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・準備運動や各種目において、個々の体力や習熟度に合わせた目標の設定ができるよう工夫し、運動に積極的に取り組むとともに、少し上の課題に挑戦していくよう支援していく。

#### （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

- ・S T（スマートティーチャー）の活用やペア学習、トリオ学習を取り入れることで、教え合ったり、励まし合ったりしながら、運動の楽しさや技術の向上を目指すようにする。
- ・話し合い活動や振り返り、次時の目標を立てる時間を確保する。
- ・I C T機器を積極的に活用し、自己や仲間の動きを分析することで、技能の向上を図るとともに学習に取り組む意欲を高めたい。

### 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）

- ・職員会議等で、本校生徒の体力状況の情報提供を行い、各部活動のトレーニング内容等に生かしてもらうようとする。

### 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	雲南省立大東中学校	生徒数 (R3. 5. 1 現在)	278名
校 長 名	大島 悟	体育主任名	妹尾 真人
1. 生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）			
<p>・令和元年度～2年度の本校のスポーツテストの結果を分析すると、50m走は、全学年で好記録がみられる。しかし、上体起こしや反復横跳びでは、どの学年も低い数値がみられた。また、女子では、長座体前屈やハンドボール投げも全国平均を下回っている。スピードの体力要素には強みがあるものの、筋持久力や柔軟性、投力などに課題がみられた。</p> <p>・持久走やシャトルランへの取り組みは、とても前向きで、自分の記録を向上させようとする姿勢を感じられる。</p> <p>・それぞれの学年の実態や発達段階に応じ、体ほぐしの運動や体力を高めるための運動などの体力づくりを適宜取り入れ、授業の展開を工夫する必要がある。また、体育授業以外に運動しない生徒のために、授業での運動量の確保に努める必要がある。</p> <p>・学校行事、生徒会活動との連携を図りながら、体力づくりを意識した行事や活動を計画・実践する必要がある。</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"> <li>・本校は、全校生徒の約75%の生徒が運動部活動に所属しており、どの部活動でも活発な活動が行われ、各種大会でも好成績を収めている。特に男子生徒の運動部活動所属率は高く、皆が大変熱心に活動に取り組んでいる。体育授業の取組も全体的に大変前向きで、皆が一生懸命準備運動のランニングに励み、仲間と関わり合いながら体力の向上に努める姿がみられる。</li> <li>・文化部活動に所属している生徒の中にも、社会体育に参加している生徒がいる。</li> <li>・昼休みも、体育館や校庭などで多くの生徒たちが自主的に体を動かしている。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校に入学し、運動部活動へ入部した生徒が全体の約75%であった。体育の授業でも、前向きに準備運動に取り組む姿が見られ、今後の体力の向上が期待できる。今後、体育の授業や各部活動、委員会活動などと連携を図りながら、運動習慣の確保や体力の向上に努めていきたい。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2年生は、全体の約77%の生徒が運動部活動に所属しており、男女別にみると、男子は約85%、女子は約68%が運動部活動に所属している。多くの男子生徒は、運動部活動に所属をしているため、放課後の運動時間は十分に確保されている。また、女子生徒や文化部活動に所属をしている生徒も、体育の授業など、友達と関わり合いながら意欲的に参加している。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生は、全体の約72%の生徒が運動部活動に所属している。男女別にみると、男子は約90%、女子は約50%が運動部活動に所属し、男子の運動部活動加入率はとても高い。ほとんどの生徒が体育の授業にも一生懸命に取り組んでいるが、なかには運動に苦手意識を持っている女子生徒や体育の授業以外で体を動かす機会の少ない文化部活動所属の生徒もいる。しかしながら、どの単元への取組もとても真面目な態度である。</li> </ul>		

### 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

- ・体育の授業の中で、単元ごとに場の設定やルールなどの工夫を行い、運動量の確保を意識する。
- ・全単元において、柔軟性や瞬発力を中心として体力要素を向上できるよう、毎時間柔軟（ストレッチ）や体力トレーニングを取り入れる。そして、持久力の向上に向け、陸上競技場や体育館の周回走を準備運動に取り入れる。
- ・学習カードや記録カードを活用したり、ペアやグループ活動をしたりしながら、生徒の興味関心・意欲の向上に努めていく。
- ・ダンスの単元では、専門性の高い外部指導者を招き、技能の向上を図る。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・授業開始時の準備運動を生徒の自主性に任せる中で、運動に苦手意識を持っているような生徒も、友だちと関わりながら自動的に活動に取り組めるようにしている。
- ・ペアやグループでの活動を通して、お互いに励まし合ったり、サポートし合ったりしながら取り組める活動を行う。
- ・それぞれが技能などの到達目標を設定し、自分にあった活動を通して意欲を高めていけるようにする。
- ・技能の習熟段階に応じた授業内容の工夫を行う。

#### (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

- ・ペアやグループ活動を通して、既習事項などをもとに仲間とアドバイスし合える活動を取り入れる。
- ・自分で発見した技能のポイントや運動のコツなど、全体に伝える場面を設定し、模範を示したり、教え合ったりしながら表現できる場面を設定する。
- ・グループ活動を通して、グループでの役割を交代しながら、活動の目標や反省を全体の前で発表する場面を設定する。
- ・師範映像や視聴覚機器を活用し、映像を通して自分や友達の取組と手本を比較しながら、改善していく活動を取り入れる。

### 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）

- ・昼休みの時間を活用し、委員会と連携して外運動の推奨を行う。（毎週水曜日）
- ・学校行事や生徒会活動の中で体力づくりを意識した行事、活動を計画・実践する。  
※「校内ロードレース大会」「校内球技大会」「チャレンジデー（ロープジャンプ）」への参加
- ・運動部活動との連携を図り、専門の指導者がいない部活動を中心に、地域の外部指導者を招聘し、生徒にとって有意義で効果的な活動をめざす。

### 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	雲南市立海潮中学校	生徒数 (R 3. 4. 28 現在)	17名			
校長名	森脇 利明	体育主任名	吉田 隆一			
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"> <li>・全体的に敏捷性は優れているが、筋持久力がやや劣っている。</li> </ul> <p>＜県平均との比較から＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・第1学年…全体的にどの種目もやや劣っている。</li> <li>・第2学年…男子は筋力は優れているが、筋持久力、全身持久力がやや劣っている。 女子は敏捷性や筋力は優れているが、瞬発力がやや劣っている。</li> <li>・第3学年…女子は敏捷性、瞬発力に優れているが、筋持久力、柔軟性がやや劣っている。</li> </ul>						
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"> <li>・全員が運動部に所属しており、運動への意識が高いが、女子の人数が多く、休み時間に体を動かす生徒は少なく、教室での談話や図書室を利用する生徒が多い。</li> </ul>					
校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通学距離が遠い生徒が多い関係で自転車、保護者送迎の生徒が多い。</li> <li>・生徒会が昼休みにスポーツレクを企画し運動に親しむ活動を行っている。</li> </ul>					
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女子のみの学年ではあるが、小学校で社会体育を経験し、部活動に積極的に参加しようとしている。</li> <li>・支援の必要な生徒もいるので、運動の方法や周りとの関わりなどについて個別指導を行っている。</li> <li>・休み時間に体を動かす場面は少ない。</li> </ul>					
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に対する興味も深く、用具の準備や準備運動に積極的に取り組む習慣が身についている。</li> <li>・男女とも走る、跳ぶなど基本的運動にも一生懸命取り組む。</li> <li>・お互いが声を掛け合って応援したり、アドバイスしたりしながら学習を進めることができる。</li> </ul>					
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団での行動もまとまりがあり、話を聞く態度や行動に素早さはある。どの領域にも積極的に取り組み、一斉指導がしやすく、グループ活動でも協力的に行うことができる。</li> <li>・女子だけの集団ではあるが、お互いが声を掛け合って応援したり、アドバイスしたりしながら学習を進めることができる。</li> </ul>					
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"> <li>・少人数のため運動領域が限られてくるので、できるだけいろいろな運動に親しむことができるよう、異学年合同学習を取り入れていく。</li> <li>・授業において体つくり運動、陸上競技を重要単元として位置づけ、総合的に体力を向上させる。そのために準備運動で、ジョギング、柔軟運動、壁倒立、鉄棒運動、ダッシュ練習など筋力、スピードを養う運動を取り入れ、自主的、継続的な取り組みをさせる。</li> <li>・資料や教師が提示する動きをもとに、生徒自ら動きづくりをする授業を行い、個から集団にそれを広めていき、動きの広がり、高まりを実感させる。</li> </ul>						
<p>(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各領域でその運動の持つ特性をしっかりと伝え、個々の生徒にとって実現可能なねらいの設定を指導し、まずしっかりと達成感や充実感を味わわせ、それをステップとして次の目標設定をしていくとする意欲を引き出していく。のために、学年ごとの観点別目標の一覧表を作成し、個人の目標設定がしやすいようにしていく。</li> <li>・女子が多く、体を動かすことが苦手な生徒も多いので、学習の導入部分において鬼ごっこやリレー形式などゲーム的な要素の運動を多く取り入れ、体を動かす楽しさ、人と関わりながら運動する楽しさを味わわせていく。</li> </ul>						

### (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

- ・学習カードを活用し、領域によって分かったことなど振り返りの時間を設ける。自分自身の体力や技術の伸びを確認し、その伸びのきっかけとなったポイントを振り返る場面を作る。
- ・ＩＣＴ機器を活用して、グループで教え合い、進んで練習に取り組むなど、主体的、協働的に学習に取り組めるようにする。

### 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）

- ・軽スポーツ系の運動種目の場の設定をし、運動に親しみやすい環境づくりをしていく。
- ・生徒会活動との関連を図った取り組みを充実させる。生活委員会で、ロープジャンプ大会、球技大会、体育祭への積極的な取り組みの呼びかけ、2ヶ月に一回のレツスポ（全校生徒参加のスポーツレクリエーション）、毎週水曜日のロング昼休みでの運動参加を呼びかけさせる。
- ・食育指導や生活リズムの確立、メディアリテラシー教育とも関連付けて生徒の体力、健康状況をＰＴＡの会合等で情報提供したり、ＨＰや学校通信等で発信したりしていく。
- ・授業や部活動などの活動の始めと終わりでの健康チェックを通して行い、感染症や熱中症、けがに対する予防や消毒など対策方法を適宜指導していく。

### 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	雲南省立加茂中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 134名			
校 長 名	勝部 克己	体育主任名	竹下 侑也			
<b>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</b> (学年や男女の特徴を分析)						
<p>・全体的に運動能力の低さがうかがえる。比較的、握力は県平均に近いものがあるが、特に反復横跳びと 20m シャトルランの値が低く、持久力やスピード系の能力が弱い。</p> <p>&lt;全国平均との比較から&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新2年男子はすべての項目で県平均を下回っている。</li> <li>・新3年男子は握力以外の項目で県平均を下回っている。</li> <li>・新2年女子は握力、長座体前屈以外の項目で県平均を下回っている。</li> <li>・新3年女子は上体起こし、長座体前屈以外の項目で県平均を下回っている。</li> </ul>						
<b>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</b>						
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属する男子の割合が 56%、女子の割合が 46%である。任意入部制にしているので学校の部活以外に地域のサッカー、テニス、レスリング、卓球、水泳、バドミントンに社会体育で参加し、活動している生徒も 16%いる。</li> <li>・全体的に男女とも運動部の部活動に所属する生徒が多くなってきており半数近くいる。人間関係からか誘い合って入部する傾向もある。さらに、社会体育に参加している生徒もおり、それぞれの個性を伸ばそうとする姿がうかがえる。</li> </ul>					
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女がお互いに声を掛け合って応援したり、アドバイスしたりしながら学習を進めることができる。</li> <li>・授業に対する興味関心が高く、早く着替えてアップや準備運動に取り組むことができる。</li> <li>・文化系の部活所属の生徒も多いが、楽しく運動に参加している。</li> </ul>					
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に対する興味が深く、用具の準備などにも積極的に取り組むことができる。</li> <li>・お互いの動きや行動を認め合う雰囲気がまだ少なく、自分中心に行動を進める場面がよくある。</li> <li>・男女とも走る、跳ぶなど基本的運動に対して一生懸命取り組む。</li> </ul>					
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な運動に興味を持って取り組むことができ、男女で協力して活動することができる。</li> <li>しかし、他人を意識してか、自分の力を最大限に発揮する場面で、遠慮がちな行動が見られることもある。</li> </ul>					
<b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b> (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"> <li>・授業において体つくり運動、陸上競技を重要単元として位置づけ、総合的に体力を向上させる。授業の始まりに、ジョギング、柔軟運動、ジャンプなど筋力、柔軟性を養う運動を取り入れ、自主的、継続的な取り組みをさせている。</li> <li>・運動量を確保するために、図等を利用し短時間で理解できるように工夫し、授業の流れをスムーズに行わせる。</li> <li>・筋力や柔軟性、瞬発力の向上を意図した運動を体育の授業で継続的に取り入れるとともに、運動部活動のトレーニングとしても各運動部で取り入れていくように助言していく。</li> <li>・教師が示す運動方法だけでなく、生徒自ら動き作りをする授業を行い、個から集団にそれを広めていき、動きの広がり、高まりを意識させる。</li> <li>・全身持久力、投力を伸ばすために、その要素を含んだ内容を多く取り入れていき、その成果が数値化できるような学習カード等の工夫をしていきたい。</li> </ul>						

## (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・個々の生徒にとって実現可能なねらいの設定の仕方を指導し、まずしっかりと達成感や充実感を味わわせ、それをステップとして次の目標設定を行わせる。
- ・生徒が領域のまとまりから運動を選択できるようにし、生徒が探求したい運動やスポーツを選択できるようする。（指導計画の工夫）
- ・学習の導入部分においてゲーム的な要素の運動を取り入れ、人と関わりながら楽しく運動する体験を多くする。女子の運動に対する興味・関心、活動への取り組みの個人差が顕著であるので、鬼ごっこやリレー形式などゲーム的な要素の運動を授業の始まりに取り入れて、体を動かす楽しみを味わわせるなど内容の工夫がさらに必要である。

## (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

- ・学習カードや副読本を活用して、自分自身の体力や技術の伸びを確認したり、その伸びのきっかけとなったポイントを振り返る場面を作る。
- ・グループ学習を活用して、人との関わりを通して、教え合い、認め合い、話し合いの場面を授業の中に必ず取り入れていく。

## 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）

- ・生徒会活動との関連を図った取組を充実させる。体育委員会は、ロープジャンプ大会、球技大会、体育祭（特に全校マスゲーム）、昼休みの体育館使用と校庭利用の呼びかけを積極的に行わせる。月に一回、体育委員会の取組として、全校生徒が昼休みに体を動かす日（MKU）を設定し、生徒自ら課題解決に取り組ませる。
- ・食育指導(加茂中食育の日の実施)、マイヘルスの管理及び学校保健委員会で体力向上に関する内容の審議、生活リズムの確立、メディアリテラシー教育、すこやかデーを推進していく。
- ・6月下旬から9月上旬にかけて猛暑が毎年続くので室内外どちらの体育の授業にても生徒の健康管理（特に熱中症）が心配である。授業の中でも給水や休憩、不調を感じた時の連絡など授業の始まりと終わりに確認する。暑い時期の部活動時間の設定について学校全体で安全に取り組んで行きたい。

## 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【木次中学校】

学 校 名	雲南省立木次中学校	生徒数 (R3. 5. 1 現在) 214名
校 長 名	山根 斎浩	体育主任名 原 佑樹
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年度のしまねっ子！元気アップ・レポートを参考に学年別・男女別で見ると、1年生男子3種目、女子1種目、2年生男子6種目、女子7種目、3年生男子5種目、女子2種目で県平均を上回る結果であった。全体的に男子の数値が高い。種目ごとに分析すると、握力・ハンドボール投げは高いが、反復横跳び・50m走・シャトルランが低い。特に、反復横跳びが男女とも全学年県平均を下回った。また、50m走でも、1年生、3年生男女が共に県平均を下回っている。</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>運動部に所属する男子の割合が57%、女子の割合が57%、全体として57%である。文化部に所属する男子の割合が24%、女子の割合が37%、全体として31%である。あの生徒は地域のサッカークラブやバスケットボールクラブに通う生徒がいるなど、任意入部制にしているが多くの生徒がどこかに所属をして活動している。社会体育や部活動に加入していない生徒は、男子11%、女子6%である。昨年度に比べて運動部に所属する割合が微減し、文化部に所属する割合が微増した。授業を見学する生徒はほとんどいない。</p>	
1 年 生	<p>男子の54%、女子の50%が運動部に、男子の21%、女子の42%が、文化部に所属している。運動に対する意識は男女差が大きいが、全体的に体を動かすことが好きで、授業には意欲的に取り組んでいる。</p>	
2 年 生	<p>男子の80%、女子の59%が運動部に、男子の9%、女子の38%が、文化部に所属している。運動に対する意識は男女差が大きいが、全体的に体を動かすことが好きで、授業には意欲的に取り組んでいる。</p>	
3 年 生	<p>男子の43%、女子の64%が運動部に、男子の40%、女子の33%が、文化部に所属している。運動に対する意識は男女差が大きい。しかし、体を動かすことは好きな生徒が多く、授業には真面目に意欲的に取り組んでいる。</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

- ・授業においては陸上競技、器械運動を基盤として、総合的な体力の向上に努めたい。
- ・筋力や柔軟性、瞬発力の向上を意図した運動を体育の授業で継続的に取り入れる。
- ・学習カードを活用し、体力的な伸びや技能の向上を実感させる。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・体育の時間に運動量を確保し、学年に見合った運動実践ができるように教材研究を行っていきたい。運動のコツが分かったり、運動の楽しさを味わったりすることで運動の習慣化につなげたい。
- ・学習カード等を活用し、体力的な伸びを感じたり、技能の向上や仲間とともに考えた作戦が決まった喜びを味わっ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

- ・アクティブ・ラーニングを視点に入れた授業を行い、生徒が授業展開（目標・見通し・まとめ・振り返り）を理解しながら学習をすすめることで、生徒一人ひとりにわかりやすい授業を実践する。
- ・単元によっては、ICT機器を積極的に活用した授業を企画する。

### 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）

- ・長縄跳び大会やロードレース大会、球技大会などを企画し、その行事を目標にして体育の授業を組み入れるなどして、生徒の意欲を高めたい。
- ・「減メディア」を呼びかけ、メディアに接する時間を減らす取組を行う。
- ・「弁当の日」を年3回設け、生徒の自立を促すと共に、家族に感謝する気持ちや態度を育てる。
- ・学校部活動にない種目を、地域クラブ活動で指導していただき、生徒の要望に応えていただいている。

### 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

学校名	雲南市立三刀屋中学校	生徒数 (R 3. 5. 1現在) 167名
校長名	嘉儀 純哉	体育主任名 宮崎 智明

### 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）

令和2年度の体力テストの概要（全国平均値よりすぐれている種目○印、△はほぼ同じ種目、▲は劣っている種目）

令和元年度	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50M走	立ち幅跳び	ハンド投げ	身長	体重
中1男・女	△ △	△ △	○ △	△ ○	▲ △	▲ ▲	○ ○	△ ○	▲ ▲	▲ ▲
中2男・女	△ △	▲ ▲	▲ △	▲ ▲	▲ ▲	△ ▲	△ ▲	△ △	△ △	△ ○
中3男・女	△ △	▲ ▲	△ △	△ ▲	▲ ▲	▲ ▲	△ △	△ △	▲ △	▲ △

・令和2年度の体力テスト 男子の総合評価：A～C（3年：92.0%、2年73.9%、1年62.5%）

女子の総合評価：A～C（3年：79.2%、2年86.3%、1年100%）

総合判定のA（3年：男3、女9、2年：男0、女5、1年：男0、女12）

- ・体格的には、3年生男子、1年生男女は平均以下、中2男女は平均並み。
- ・1年生は、全体的に運動能力が高く、結果が良かった。
- ・シャトルラン、50M走、上体起こしは全体的に結果が悪かった。走力、持久力、柔軟性に課題があると思われる。

### 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"> <li>・全体的には、課題にまじめに取り組む生徒が多い。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に対しての意欲が高い生徒と低い生徒があり、二極化の傾向が強い。</li> </ul>
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手と競争してゲームを楽しんだり、できなかつた技に挑戦したりという体育における競争心、向上心が低い。得意な種目しか意欲的に取り組めない生徒も多い。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも運動に意欲的に取り組む生徒が多い。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まだ授業数が少なく、その他の傾向は不明である。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも運動に意欲的に取り組む生徒が多い。</li> </ul>
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特に女子に運動能力に優れた生徒が多く、熱心に授業に取り組むことができる。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動能力が全体的に高く、運動にも意欲的に取り組む生徒が多い。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女子は走力や柔軟性が低い生徒が多くおり、運動にも消極的な生徒がいる。</li> </ul>

### 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

- ・走力、持久力が全体的に低いので、授業の始めはウォーミングアップを兼ねて、毎時間ランニングを行う。（体育館周回コース5周：700M）
- ・走力の向上をはかるために、持久走の授業の時間を確保する。少しでも走ることへの苦手意識を軽減させていくようとする。
- ・生徒が意欲的に授業に取り組めるよう単元計画を工夫する。どの授業においても、運動量をしっかりと確保することを心がける。場の設定やルールの工夫などを普段の授業で考える。
- ・運動が苦手な生徒の体力を向上させるため、授業や生活の中での運動の意義を理解させたり運動の楽しさを味わわせたりすることで、運動への意欲的な取組を意識させる。
- ・授業において、動画やプレゼンテーション資料等を用いるなど、ＩＣＴ機器を効果的に活用した展開をなるべく多くすることにより、生徒の関心意欲を高め、技能や知識の向上をはかる。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・どの授業でも全ての生徒が運動に楽しく意欲的に取り組めるよう配慮する。特に、運動を苦手とする生徒に配慮した場の設定やルールの工夫、用具（ボールなど）の充実をはかり、誰でもゲームなどが楽しめるような授業つくりを行う。

#### （3）授業の課程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・保健分野で、調べ学習を行い、全体の前で発表する機会を設定する。
- ・授業の導入には今日のめあての確認を行い、授業の終わりにはグループでの活動等のふりかえりを行い発表させる機会を設定する。
- ・3学期にバスケットボールの授業の発表の場として球技大会を行う。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や課程への情報発信等）

- ・保健委員会の取組として、年3回「健康生活チェック」を実施し、睡眠・メディア・運動・食事等の生活をチェックし、生活を見直し規則正しい生活や学習への意欲を高める取組を実施する。
- ・「食育の日」、「お弁当の日」を年2回設定し、家庭で一緒に料理を作る機会を設定し、食への関心を高める。

### 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	雲南市立吉田中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 28名			
校 長 名	北川 宏己	体育主任名	岡本 剛徳			
<b>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</b> (学年や男女の特徴を分析)						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力・運動能力調査がすべて実施できていないが、これまでの調査結果から分析すると、男子の運動能力は平均よりも上回りそうであるが、女子は平均よりも下回りそうである。</li> <li>・3年生の男子4名はほとんどの種目で全国平均を上回っているが、女子はすべての種目で全国平均を下回るか同じくらいなので、学年全体としては平均的な体力であるといえる。</li> <li>・2年生は握力とハンドボール投げは全国平均を上回っているが、上体起こし、シャトルラン、50m走は全国平均を下回っており、全体としては平均的な体力であるといえる。</li> <li>・1年生はほとんどの種目で男女とも全国平均を下回っており、学年全体として体力は低いといえる。</li> </ul>						
<b>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</b>						
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動に対する意識は高いが、全校生徒の半数にあたる14名が文化部に所属している。また、全校生徒の半数がスクールバス等で登校しており、残りの生徒の多くも、冬期を中心に保護者の自動車で送り迎えをしてもらっている状況がみられる。総じて運動習慣に乏しいと言える。</li> <li>・昼休みは男子の多くはバスケットなどで体を動かしている生徒が多いが、女子はあまりいない。</li> </ul>					
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子3名、女子3名は運動部に所属しており、運動習慣は半数以上の生徒は高いといえるが、全体的に体力が低いので、運動に対する意識はあまり高くない。また、女子7名の平均身長は約154cm、平均体重は約51kgで体格的に大きな生徒が多いが、逆にその体型が運動離れにつながっている面もみられる。</li> </ul>					
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に対する意識は全体的に低いことはないが、11名中7名(女子は7名のうち6名)は文化部(吹奏楽部)に所属しているため、運動習慣はあまりない。男子は4名中3名が運動部に所属し、昼休みもよく体育館で活動しているので、運動習慣は高いと言える。吹奏楽部の生徒も含めて全体的に運動技能が高いので、楽しく運動に取り組んでいる。</li> </ul>					
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動に対する意識は高く、積極的に取り組んでいるが、女子は3名全員が文化部(吹奏楽部)に所属しているため、運動習慣はあまりない。男子は全員運動部に所属し、昼休みもよく体育館で活動しているので、運動習慣は高いと言える。</li> </ul>					
<b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b> (保健体育科授業の充実に向けて)						
<p>(1) <b>自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的には脚力が弱いので、授業のはじめには3分間走を取り入れ、脚力向上へつなげたい。その結果について「島根横断マラソンカード」に反映させ、意欲の継続を図りたい。さらに、準備運動の中でストレッチ6種類、腕立てや上体起こし、バーピーなどの筋力トレーニングを取り入れ、全身の体力向上を図りたい。また、できるだけ運動量が確保できるような授業の構成としていきたい。</li> </ul>						

## (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・基本的には男女合同でのゲームや運動を行う予定であるが、運動の苦手な生徒も意欲的に取り組めるように、バレーのゲームではサーブをアンダーサーブに限定し、レシーブをしやすくしたり、バスケットのゲームでは女子の得点を倍にしたりするなどの特別ルールを設けたい。また、ソフトボールではゴムバットやティーボールを使用し、恐怖心を軽減することで運動が苦手な生徒の意欲の向上を図りたい。身体接触の多い柔道については男女別にペアを決めたり、できるだけ体格差がないペアを決めたりすることで、意欲の低下を防ぎたい。また、室内サッカーも体力差がゲームの結果に表れやすいので、男女別のゲームができるように工夫したい。また、チームでのゲームではメンバーを固定せず、いろいろな人と取り組めるようにしたり、2学年合同や全校での体育を取り入れたりして、意欲の継続を図りたい。

## (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

- ・学習カードには授業後に改善点や改善方法を記入させ、感想のみの振り返りにならないように指導する。その際には実技の本を参考にさせ、知識の活用を促したい。器械運動では自分の能力に合った技を選ばせ、その演技を発表する場を設定したい。また、ICTを活用し、自分の演技を客観的に見ることによって表現の改善や向上につなげたい。

## 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）

- ・昼休みの体育館開放及びボールやバドミントンラケットの貸し出しなど、委員会活動を活用して実施していきたい。また、全校利用の日を設けることで、運動習慣の充実につなげたい。
- ・4月から10月の部活動時間が長い期間は、吹奏楽部の生徒もランニングなどの活動を取り入れる。
- ・3学年の縦割りチームでの球技大会を年間2回、長縄大会を1回実施予定である。
- ・全校スキー教室を実施し、その様子を学校だよりやHPで家庭に紹介する予定である。

## 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	雲南市立掛合中学校	生徒数 (R3. 5. 1 現在)	78名
校 長 名	上代 直文	体育主任名	勝部 誠
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (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年やや低い、2年全国平均並み、3年やや低い 体重：1・2年やや重い、3年重い          1年 全国平均以上：長座体前屈、ボール投げ              以下：握力、上体起こし、反復横跳び、シャトルラン,          2年 全国平均以上：握力、長座体前屈、50m走、立ち幅跳び、ボール投げ              以下：上体起こし、反復横跳び、シャトルラン          3年 全国平均以上：長座体前屈、ボール投げ              以下：上体起こし、反復横跳び、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び</p>			
○いずれの学年も柔軟性・瞬発力(ボール投げ)は大変優れているが、敏捷性・全身持久力に課題がある。A段階の生徒がおらず、全体的に体力水準が低い。特に、一定時間続ける運動に課題がある。			
<p>【女子】身長：1年低い、2年高い 3年低い 体重：1年やや軽い、2年重い 3年重い          1年 全国平均以上：上体起こし、長座体前屈、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ボール投げ              以下：握力、反復横跳び          2年 全国平均以上：上体起こし、長座体前屈、50m走、立ち幅跳び、ボール投げ              以下：握力、反復横跳び、シャトルラン          3年 全国平均以上：長座体前屈、ボール投げ              以下：握力、上体起こし、反復横跳び、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び</p>			
○1・2年生は平均して高いが、敏捷性・筋力に課題が見られる。A・B段階の生徒が大半であった。3年生は、多くの種目で二極化がみられ、全国平均以下の種目が多くなった。			
<b>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</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動部と文化部（未加入含む）の比率、2：1の割合。（運動部6割弱、1年文化部多い）</li> <li>バス通学の生徒が3割弱いる。</li> <li>運動嫌いの生徒は少ないが、体育の授業において苦手な種目に対して消極的になる生徒がいる。</li> <li>昼休みに、体育館や校庭で体を動かす生徒が多くいる。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>元気よく体育の授業に取り組んでいる。</li> <li>特に女子は活発な生徒が多く、声を掛け合いながら積極的に課題に取り組む姿勢が見られる。</li> <li>男子は運動が苦手な生徒が多いように見受けられる。</li> <li>約半数が文化部・未加入生徒。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>8割を超える生徒が運動部に所属している。</li> <li>多くの生徒が体を動かすことが好きで、苦手な領域に対しても積極的に取り組むことができる。</li> <li>仲間と協力して学習を進めたり、教え合ったりすることができる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>8割を超える生徒が運動部に所属している。</li> <li>多くの生徒が体を動かすことが好きだが、苦手な領域（陸上など）に対しては消極的な生徒が多い。</li> <li>準備運動や補強運動への関心が低く、十分に行えない生徒もいる。</li> </ul>		

### 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ラベンダ一体操を行い、そ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開拓したい。

#### （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）

- ・部活動での合同トレーニングを行い、所属する部活動だけでなく他の部活動の生徒とも互いに高め合う機会を設ける
- ・昼の休憩時間に体育館や校庭で運動ができるように活動場所や用具を充実させる。

### 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	奥出雲町立仁多中学校	生徒数 (R3.5.1現在) 140名
校 長 名	白根 誠治	体育主任名 植田 拓郎
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)		
<p>・昨年度の新体力テストにおいて、全国平均を上回った種目数（全8種目）は以下の通りである。</p> <p>3年男子（現高1）…5種目（弱み…上体起こし、長座体前屈、反復横とび） ※B判定以上…76.1% (C判定以上…90.4%)</p> <p>2年男子（現中3）…5種目（弱み…上体起こし、20mシャトルラン、立ち幅とび） ※B判定以上…64.7% (C判定以上…94.1%)</p> <p>1年男子（現中2）…4種目（弱み…上体起こし、長座体前屈、20mシャトルラン、ボール投げ） ※B判定以上…28.5% (C判定以上…71.4%)</p> <p>3年女子（現高1）…3種目（弱み…上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、ボール投げ） ※B判定以上…69.2% (C判定以上…96.2%)</p> <p>2年女子（現中3）…4種目（弱み…上体起こし、20mシャトルラン、立ち幅とび、ボール投げ） ※B判定以上…70.6% (C判定以上…100%)</p> <p>1年女子（現中2）…4種目（弱み…上体起こし、長座体前屈、立ち幅とび、ボール投げ） ※B判定以上…75.0% (C判定以上…96.4%)</p>		
<p>・半数程度の種目において全国平均を上回っており、全体的にはほぼ標準レベルにある。</p> <p>・弱み（現中2・3年）としては、男子においては上体起こし、20mシャトルラン、女子においては上体起こし、立ち幅とび、ハンドボール投げに課題があるといえる。</p>		
<b>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</b>		
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動部に所属している割合が高く、運動やスポーツを好意的にとらえている生徒が多い。</li> <li>全校の約2/3程度の生徒がバス通学（それ以外は歩行や自転車通学）をしているため、下校時間も早く、他校と比較して部活動にかける時間は少ないのが現状である。</li> <li>登校後に、自主的に走ったりするなどの体力作りに励む生徒が運動部を中心に多い。</li> <li>全体的に、学習規律を重んじ、意欲的に取り組む。</li> </ul>	
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学校時には、学校の体育活動や地域のスポーツクラブに参加するなど、全体的に運動やスポーツが好きな生徒が多い。</li> </ul>	
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動部に所属している生徒は、男子93%、女子79%である。</li> <li>運動やスポーツが好き（まあまあ好き）な生徒は、男子86%、女子69%である。</li> <li>運動習慣については、体育の時間以外で運動を3日以上行う生徒は、男子93%、女子79%である。また、1日の運動（体育以外）を1時間以上行う生徒は、男子93%、女子83%である。</li> <li>体育の授業に積極的に取り組む生徒が多い。</li> </ul>	
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動部に所属している生徒は、男子100%、女子75%である。</li> <li>運動やスポーツが好き（まあまあ好き）な生徒は、男子95%、女子75%である。</li> <li>運動習慣については、体育の時間以外で運動を3日以上行う生徒は、男子94%、女子70%である。また、1日の運動（体育以外）を1時間以上行う生徒は、男子78%、女子60%である。</li> <li>体育の授業に積極的に取り組む生徒が多い。</li> </ul>	

### 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

- ・昨年度の体力向上の具体目標を「新体力テストの総合評価でC以上の割合を全ての学年で80%以上に向上する。」とした。1年生女子、2年生・3年生は目標を達成しており、今年度も引き続き取り組んでいくとともに、B判定以上の割合をさらに引き上げたい。
- ・新体力テスト結果から、男子は上体起こし・20mシャトルラン、女子は上体起こし・立ち幅とび・ハンドボール投げに課題が見られる。筋力・筋持久力アップを重点的に取り組んでいくことはもちろん、球技（特にバレーボール、バスケットボール、ソフトボール）の授業において、「投げる」動きづくりを重点的に取り組んでいき投力・瞬発力・巧緻性を高めていきたい。
- ・授業の中で、各運動種目の技能だけでなく、関連して高まる体力についてのトレーニングを実施したい。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・努力を要する生徒への支援（声掛けやアドバイス）を工夫する。
- ・毎時間目標（ねらい）の提示、振り返りを行い、達成感を得たり、課題克服に向けての意識や態度を高めたりできるようにする。
- ・生徒が、記録や技能の向上をめざすだけでなく、頑張っている仲間を賞賛したり、グループ等で活動する際に協力したりできる雰囲気作りに努める。

#### (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

- ・ペア学習やグループ学習の場を設定し、互いに話し合ったり伝えあったりする活動の中で、思考力や表現力を高められるように工夫する。
- ・ICTの活用、学習カードの工夫などにより、生徒が知識や技能を活用しながら主体的に活動し、課題克服のための学びの場になるように心がける。

### 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）

- ・校内ロードレース大会や剣道大会、球技大会を通じて学校全体や生徒個人の体力向上への意識を高める。
- ・5地域の地区民体育大会に全ての中学生が役員や選手として参加している。今後も地域との連携を深め、中学校からも積極的に参加を促すようとする。
- ・学校公開日や公開授業などの機会を利用して、保護者や地域の方に中学校での体育の様子を見てもらう。

### 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	奥出雲町立横田中学校	生徒数 (R3. 5. 1 現在)	140名
校 長 名	橋添 芳夫	体育主任名	高瀬 由華

### 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年度体力テストの結果を全国平均と比較すると、1年生男子5種目、2年生男子1種目、2年女子5種目、3年女子4種目で全国平均を上回っており、残りの種目が平均よりも下回る結果となった。(3年男子及び1年女子はすべて下回っていた)。男子は、1・2年反復横跳びで全国平均を上回っており、女子は2年生が上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、ボール投げで全国平均を上回っており、3年女子が握力と上体起こし50m走、立ち幅跳び以外、全国平均を上回っていた。

さらに昨年度の体力テストの結果を男女別に県平均と比較すると、1・2年男子は3種目、3年男子は2種目以外が下回っているため低い傾向にある。1年生女子は、すべての種目において県平均を下回っていることから運動能力としては大変低い傾向にあると言えるが、2・3年女子はほとんどの種目において上回っていることから運動能力としては高い傾向にある。特に3年女子は全種目県平均を上回っていた。

また、段階別人数の構成比を見てみると男子は上位が少なく、特に1・2年男子は下位が多い。(1男…A0, B6, C12, D7, E0。2男…A2, B4, C9, D4, E3。3男…A0, B7, C5, D3, E1人) 女子は下位がほぼなく、上位が多い。(1女…A4, B9, C6, D0, E0。2女…A13, B8, C5, D0, E1。3女…A8, B7, C7, D0人)

### 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

- 令和3年度の男子は、71人中62人が運動部に所属しており、ほぼ全員が週に5~6日運動している。女子は69人中42人が運動部に所属しており、ほとんどの生徒が週に5~6日運動している。しかし、文化部に所属している生徒は社会体育や地域のクラブ活動などでも運動をしておらず、週3日の体育授業で体を動かしている状況である。

- 小学校時には、3年より全員が小体連の陸上大会参加を目指して課外活動に参加したり、夏季は夏休みの水泳記録会に4年以上が全員参加したりして運動している。また男女ともにホッケーや剣道、バレーボールなどのスポーツ活動をしていた生徒が半数いる。冬季には毎年、小学校1年生から6年生までが町内のスキー場で行われるスキー教室に参加していた。
- 全体的には、昼休みや朝練習等で運動に親しみ、積極的に体を動かしている生徒が多い。

1 年 生

- 小学校時は上記のように全員が陸上練習や水泳練習を経験しており、冬季はスキーだけでなく、町小学生スーパーホッケー大会に各小学校で参加をしている。
- 4月の体つくり運動では進んで体を動かす様子がうかがえた。年度始めということもあり、これから1年生の状況を把握し、体力向上に向けて計画を立てていく。

2 年 生

- 男子は25人中21人が運動部に所属し、2名が社会体育で運動しており、ほとんどの生徒が毎日運動している。女子は、21人中10人が運動部に所属しており、約半数が文化部に所属している。そのため、週3回の体育授業のほかには運動をしておらず、約半数の生徒は体力維持・向上を目指すことが難しい。しかし、休み時間には体育館に足を運び、友達と体を動かす様子もあることから楽しく運動に親しんでいる姿が見られる。

- 3 年 生
- ・過去に「運動が嫌い」と答えた生徒は1人おり、14人が「大変好き」と答えていた。男子は25人中20人が運動部に所属しており、ほとんどの生徒が毎日運動している。女子は1年時に「運動が嫌い」と答えた生徒は2人おり、「まあまあ好き」と「大変好き」は合わせて20人いた。28人中21人が運動部に所属しており、文化部に所属している生徒も多いため、運動頻度が非常に少ない生徒もいる。
  - ・男子は体力調査の結果から、体力・運動能力ともかなり低いことが分かっており、苦しいことや難しいことは早めにあきらめる傾向がある。女子は体力調査の結果から、体力・運動能力は平均を上回るくらいで能力は高く意識も高い生徒が多い。

### 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

- ・今年度も、体つくり運動に重点をおき、年間を通じて導入時などにストレッチ運動や巧みな動きを高める運動、力強い動きを高める運動を行う。
- ・昨年度の体力テストの結果から、筋力・柔軟性・瞬発力・投球能力が低い傾向にあるので、それぞれの領域で身につけさせたい力を明確にして指導していく。特に柔軟性を高めるため、どうしたらよいかを考えさせて指導していく。
- ・本校の生徒は体幹が弱く、今年は導入時に体幹トレーニング等も取り入れていく。体幹を鍛えることで、さまざまな運動に取り組みやすいと考える。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動が得意な生徒が苦手な生徒に教える学び合い活動を積極的に取り入れ、友達に教えてもらい、生徒同士の言葉で教え合い、認め合える授業の工夫をしていく。
- ・「できた」「わかった」を実感できるようにし、教師がその瞬間を見逃さずに褒めるようにする。

#### （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

- ・教師による示範、ICT活用、上手にできる生徒の手本などを積極的に見せ、イメージ化する。
- ・各領域でペア学習やグループ学習をする場面を設定し、お互いに見せ合う視点を明確にして話し合い活動の時間を確保する。

### 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）

- ・体育主任が本校の体力の現状と課題を職員会議等で全教職員に説明し、各運動部やそれぞれの場面で課題を克服できるように工夫していく。
- ・委員会活動などで運動に親しむことができる環境作りを工夫していく。

### 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	飯南町立頓原中学校	生徒数(R3.5.1現在) 55名	
校長名	久村 真司	体育主任名	渡部 天馬

### 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結果より

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、ハンドボール投げの8項目

#### 学年別女子

1年生(現中2)は全ての項目で全国平均値を下回る。

2年生(現中3)はハンドボール投げで全国平均値を上回る。

#### 学年別男子

1年生(現中2)は反復横跳び、シャトルラン、立ち幅跳びを除いた 5項目で全国平均値を上回る。

2年生(現中3)はシャトルラン、50m走、ハンドボール投げの項目で全国平均値を上回る。

### 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  
・女子は運動部活動のバーボール部へ所属している生徒が全体の約 6割程度である。運動が苦手な生徒は数名いるが、嫌いという生徒はほとんどいない。

校  
・男子は約7割近くの生徒が運動部活動の野球部に所属し、数名が社会体育の剣道に参加している。体育の授業以外で身体を動かすことの少ない生徒は数名である。運動が苦手な生徒は数名いるが、嫌いという生徒はほとんどいない。

1  
・1年生は、ほとんどの生徒が運動部に所属しているため、定期的に運動をしている生徒が多い。  
年  
・男女とも運動習慣は運動部活動に頼る傾向があるため、文科系部活動に所属している生徒の運動習慣は確  
生  
保できにくい状況である。

2  
・2年生は10名おり、3名が運動部である野球部に所属している。  
年  
・運動が嫌いと回答している生徒は0人で、学年全体として運動が好きな生徒が多い。  
生  
・1日の運動時間が30分未満の生徒は、男女合わせて少数である。

3  
・3年生は26名おり、そのほとんどが運動部であるバーボール部、野球部に所属している。また、男子2名が社  
年  
会体育で剣道を行っている。  
生  
・運動が嫌いと回答している生徒は0人で、学年全体として運動が好きな生徒が多い。  
・1日の運動時間が30分未満の生徒は、男女合わせて少数である。

### 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

- ・男女ともに柔軟性が低い傾向にあるため、毎回の授業でストレッチを十分に行う習慣をつけさせ、家庭でもお風呂上りなどにストレッチを行うように、ストレッチを行うメリットや意義とあわせて声かけを行う。
- ・中学生期は、筋力と持久力が著しく伸びる時期であるため、持久力向上のためシャトルランを毎月測定記録している。加えて、今年度は2回のロードレースも行う予定である。
- ・授業の初めに、筋トレを行い、筋力の向上を試みる。家庭でも、筋トレや他の運動を時間がある時に行うように声かけをする。特に、今後も新型コロナウイルスにより休校になる可能性が高いため、運動が健康に及ぼす影響などもあわせて学習していく。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動が得意・好きは中学生期の運動部活動の一定の成果であり、苦手・嫌いは体格変化によるものだけではなく、運動習慣の少ない生徒にとって運動することは、周囲に自らの力を見せることになり、うまくいかないことを知られてしまうということが原因としてあると考える。授業の中で、個々の課題は異なるので、生徒同士がそれを受け入れ合えるように絶えず指導していく必要がある。また運動が得意な生徒は、苦手な生徒のフォローをすることで、自らの力を周囲に役立てることができるとも指導していく必要がある。また、教員側も苦手・嫌いという生徒に賞賛や努力への労いをしていくことで、関わり方の手本となる姿を示し、少しでも運動の二極化を防ぎたい。また、運動が苦手な生徒がやりやすいように実技テストのやり方を工夫する。

#### (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

- ・本校ではICT活用として、タブレット端末を使用できる環境がある。生徒同士で動画を撮影して、動きの変化を理解できるような場面を少しでも多くしていきたい。教師の声かけだけでなく、ペアやグループ学習でそれを活かせられれば、生徒同士のアドバイスを受け入れやすくなるのではないかと考えており、改善していきたい。
- また、試合などの審判や、記録会などの測定を生徒にもやらせることにより、知識を活用する場面を作る。

### 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）

前述した通り、本校ではシャトルランを毎月実施しており、その成績を生徒や家庭にも発信している。それにより、体力を高めるために意欲的に運動をする生徒を増やしたい。

また、昼休みには体育館を開放し、いつでも運動ができるよう環境づくりをしている。

### 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	飯南町立赤来中学校	生徒数 (R3.5.1現在)	68名
校長名	大森 俊也	体育主任名	松本 純一郎

### 1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

- 3年生については、男女ともに県平均を上回る項目が多く、運動に対する能力が比較的高い。しかし、県平均を下回る項目もあり、運動能力に多少の偏りが見られる。
- 3年男子はシャトルランと50m走が全国平均より低かった。
- 3年男子は立ち幅跳びが全国平均より特に高かった。
- 3年女子は反復横跳びと50m走が全国平均より低かった。
- 3年女子は立ち幅跳び、ハンドボール投げが全国平均より特に高かった。
- 2年男子は反復横跳びとシャトルランが全国平均より低かった。
- 2年男子は握力とハンドボール投げが全国平均より特に高かった。
- 2年女子は反復横跳びとシャトルランと50m走が全国平均より低かった。
- 2年女子は立ち幅跳びが全国平均より特に高かった。
- 男子に比べて女子の方が体を動かすことが好きと答える生徒の割合が高い。
- 保健体育科の授業が好きと答える男子の割合が全国平均よりも低い。

### 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"> <li>・運動部に所属している生徒と文化部に所属している生徒では、運動に対する興味・関心には差が見られる。しかし、月1回実施している赤中マラソンなどには全員が積極的に取り組んでいる。</li> <li>・全校生徒数が少ないため、学年別の授業を行うと、男女混合で運動をする機会が多くなる。その関係で、男子に比べて、女子の運動能力が高くなる傾向にある。</li> <li>・運動習慣については、保健体育科の授業と運動部活動での運動が日頃の運動のほとんどを占めるという生徒が多い。</li> </ul>
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きな声を出して体操をしたり、素早く集合したりすることができる。</li> <li>・お互いに指示を出して、準備や記録をとることができる。</li> <li>・級友を応援したり、自分の記録に挑戦していこうとしたりする生徒が多い。</li> <li>・体力、持久力が低く、長く続かない。</li> <li>・無理をすると、股関節や足を痛める生徒もいる。</li> </ul>
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・比較的大人しい生徒が多いが、授業には真面目に取り組んでいる。</li> <li>・指示をしっかりと聞いてから活動できるが、積極的に人前に出られる生徒は少ない。</li> <li>・体力面にばらつきがあり、生徒の体力を考慮して授業前のダッシュやトレーニングを行っている。</li> <li>・運動の苦手な生徒も記録会などには一生懸命取り組む。</li> <li>・バスケットボールや卓球といったスポーツを特に親しんで行っている。</li> </ul>
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何事にも活発に活動する学年であり、運動に対しても積極的に取り組む。</li> <li>・運動が好きな生徒が多く、保健体育科の授業や昼休みに体を動かす生徒も多い。</li> <li>・男女とも持久走を得意とする生徒が多い。</li> <li>・バスケットボールやバレーといった球技を特に親しんで行っている。</li> </ul>

### 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

○運動量を確保するため授業の開始時にトレーニングを行う。

- ・ランニング ・ジャンプ5回→ダッシュ ・開脚ジャンプ→ダッシュ
- ・バック走 ・クロスステップ(左右) ・サイドステップ→ダッシュ
- ・馬とび ・アンクルウェイト ・メディシンボール など

○授業の始めにめあてを必ず示し、振り返りシートへの記入を行う。

○タブレット等で、自分や友達の動きを撮影して活用する。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

○授業で全員が体を動かす時間を確保する

- ・授業の開始時に必ずトレーニングを行う。
- ・運動に対して苦手意識をもつ生徒のために、体を動かさなければならないという意識をもたせず、自然と体を動かしたくなるような活動を取り入れる。

○試合のルールを工夫する。

- ・全員が参加できるようなルールを取り入れる。

○家庭で取り組むことができるような体操やストレッチを紹介する。タブレットも活用する。

#### (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

- ・学習振り返りシートを活用し、授業の終わりに何人かの生徒に発言させる。
- ・授業の導入で本時の目標を確認しながら、生徒に発言させる場面を設け、知識を深めたり、共有したりするように工夫する。
- ・生徒が表現する場面（器械体操発表会、水泳記録会など）を意図的に実施する。
- ・対話を通じて、お互いの意見を取り入れる工夫をする。
- ・タブレットで撮影した自分や友達の動きについて、これまでに身につけた知識をよりどころに対話する場面を設定し、技能を高める。

### 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）

○掲示物の充実

○全校生徒の持久力の向上を重点目標とし、全校で1ヶ月に1回程度、長距離走（赤中マラソンまたはシャトルラン）を実施する。

○体力向上を目指した生活習慣の改善や食育推進の取組

- ・健康にい～にやん週間、チャレンジお弁当の日、給食残量調査、家族ふれあい給食を実施し、生活習慣の改善、食育推進を実施することで体力向上に努める。

○学校だよりを通して家庭、地域への情報発信に努める。

### 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）

○

●