

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立今市小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	517名
校 長 名	長澤 学	体育主任名	山根 知之
<p>1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに握力が県・国の平均を下回っており、伸びも横ばいである。</li> <li>・男子は、そのほかの項目については上回っており、特に反復横跳び、立ち幅跳び、シャトルランは大きく上回っている。</li> <li>・女子は、上体起こし、シャトルラン、50m走、ソフトボールも平均を下回っている。そのほかの項目については、若干上回っている。</li> <li>・体力合計点で見ると、男女ともに平均を上回っている。</li> <li>・ボールを投げる遊びや、鉄棒・うんていなど腕の力を使う遊びを「よくする」という児童が少ない。</li> <li>・運動が「好き」と回答した男子児童が約70%、女子が60%である。</li> </ul>			
<p>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 H31.1 月調査依頼）の結果</p> <p>4年生の器械運動「逆上がり達成率」      県平均 52.4%      自校</p>			
<p>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</p> <p>地域には、野球・サッカー・バスケ・剣道・空手・柔道・陸上・水泳・ダンス・体操・ドッジボール・バレーボールなど、様々なスポーツ団体がある。男子の加入率は約60%、女子の加入率は約30%と男女間で大きな差がある。</p>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p>		
	<p>○握力・腕支持力の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・握力の平均値を昨年度よりも上げる。壁倒立や補助倒立のできる中学年児童を7割以上にする。</li> </ul> <p>○楽しい体育授業の実践</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動が「好き」「やや好き」と回答する割合を男女ともに90%以上にする。</li> </ul>		
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年度初めに、全職員に「今市小の体育」を示し、体育科経営について共通理解を図る。</li> <li>・「五種目歩走」や「鉄棒セット」の効果的なやり方や運動のポイントについて、教職員に実技研修を行う。</li> <li>・なわとび及び鉄棒の学習カードに関する実技研修を行う。</li> <li>・「わたしたちの体育」を全校で採用し、系統的な指導を行うようにする。</li> <li>・体育学習に関する校内研修を設定するとともに、校外で開催される実技研修等に積極的に教員を派遣する。</li> </ul>		
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動系の領域に重点を置き、腕支持感覚・逆さ感覚・頭越しの感覚などを系統的に積み上げていく。</li> <li>・屋内の場合は「五種目歩走」、屋外の場合は「鉄棒セット」をモジュールで行う。</li> <li>・全校児童に「わたしたちの体育」を持たせ、運動の仕方や場の設定の参考にさせる。また、体育ノートを持たせ、学習のめあてと振り返り、運動の記録などを書かせる。ノートの書き方についても共通の指導を行う。</li> <li>・全学年共通の「鉄棒カード」「なわとびカード」を作成し、年間を通して児童が主体的かつ意欲的に鉄棒運動やなわとびに取り組めるようにする。</li> </ul>		
4 ・ 今 年	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動委員会とタイアップし、スポーツスタンプラリー・遠投チャンピオン・フリーキック大会・なわとび集会など、全校児童が楽しみながら運動に親しむことができる場を設定する。</li> <li>・体育館2階のフリースペースに、低鉄棒とジャンピングボードを常設する。また、近くの掲示板には、運動のポイントを示した掲示物を貼っておく。</li> <li>・陸上部を開設し、春の出雲陸上大会、秋の出雲市陸上大会（今年度は延期）に向けて参加児童を募る。また、練習コースを設けて、苦手意識がある児童でも気軽に参加できるようにする。</li> </ul>		

度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健室前に「心と体の健康コーナー」を設置し、スポーツに関するポスターの掲示や、児童が遊びの中でできる運動の紹介をする。</li> <li>・出雲市の小体連が独自で行っている鉄棒・水泳・なわとびの実態調査も評価方法のひとつとする。</li> </ul>
	<p><b>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出雲一中校区で「すこやかチャレンジ週間」を設定し、共通のチェックシートを用いて、家庭と連携しながら生活習慣の改善を図る。また、「すこやか委員会」が作成している生活習慣改善を促すポスターを全家庭へ配布し、啓発を図る。</li> <li>・電子データで管理している新体力テストの結果を個票で返却し、児童の体力の現状を家庭へ知らせ、運動習慣の動機づけを図る。</li> </ul>

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【小学校】

学 校 名	出雲市立大津小学校	児童数 (2021.5.1 現在)	620名
校 長 名	塚田 英樹	体育主任名	大國 亨

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識、及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・本校は校庭が芝生であり、転倒しても大きなけがになりにくいことから、休み時間に外で元気に遊ぶ児童が多い。
- ・全国的な傾向と同様、本校でも運動をする児童としない児童との二極化が進んでいる。昨年度と同様に、運動を好んで行わない児童に、運動することの楽しさや喜びを体験的に学ぶようにすることが課題のひとつとなっている。

R2年度 県体力運動能力調査より

男	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ソフトボール投げ	
	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県
1	<u>10.2</u>	9.37	<u>12.2</u>	11.13	<u>34.6</u>	25.89	<u>31.4</u>	27.87	11.8	18.94	12.46	11.72	115	118	7.4	9.08
2	7.4	10.75	-	14.31	27	27.64	30.2	32.48	27.4	30.60	<u>9.84</u>	10.73	<u>142</u>	128	<u>14.4</u>	12.97
3	12.4	12.82	-	16.68	26.6	29.73	33.8	36.36	32.4	39.87	10.22	10.10	138	141	14.4	16.76
4	12	14.66	-	17.57	<u>31.6</u>	30.98	32.6	39.06	42.6	45.26	9.77	9.74	130	149	17.6	21.06
5	<u>17</u>	16.53	<u>22</u>	19.60	29.6	32.79	40	43.30	<u>59</u>	56.05	<u>9.34</u>	9.37	151	156	25.6	24.99
6	15.2	19.69	<u>21.8</u>	20.84	31.2	34.51	41.8	45.96	52.8	67.67	<u>8.72</u>	8.90	<u>177</u>	167	21.8	28.44

※2年、3年、4年は上体起こしを実施しておらず、記録なし

女	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ソフトボール投げ	
	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県
1	8.6	8.82	<u>14.2</u>	11.54	<u>33.2</u>	28.82	<u>29.6</u>	27.71	9.2	17.20	12.4	11.95	<u>120</u>	112	5	6.29
2	8.4	10.22	-	13.90	27	31.10	27.4	31.41	20.4	24.65	10.7	11.03	115	121	5.8	8.25
3	11.6	12.14	-	15.96	32.4	32.66	33.6	34.12	29.6	31.17	10.7	10.36	<u>135</u>	132	8.6	10.62
4	12	14.04	-	17.86	30.8	35.16	33.8	38.47	27.8	38.31	<u>9.58</u>	9.96	129	142	9	13.77
5	13.4	16.34	<u>18.6</u>	18.50	36.6	37.14	41.8	42.49	38	45.77	9.68	9.53	145	152	13.2	15.97
6	14.4	19.39	14.4	19.34	<u>41</u>	39.07	42.2	44.96	36.8	48.88	9.32	9.23	143	157	17.2	18.38

※2年、3年、4年は上体起こしを実施しておらず、記録なし

- ・昨年の体力運動能力調査の県平均との比較では、上体起こし、立ち幅跳び、50m走が比較的上回る種目だった。逆に、握力、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、ソフトボール投げが比較的下回る種目であった。特に、20mシャトルラン、ソフトボール投げは大きく下回っていた。

2. 前年度の実技習得状況調査（鉄棒2021.2月調査）の結果

4年生の器械運動「逆上がり達成率」

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

1年生を除き、各学年スポーツクラブに加入している児童の割合は、例年50%を超えている。

人数で見ると男子では水泳、サッカー、野球、バスケットボールが多い。女子では水泳、ダンス、バスケットボールが多い。中でも、水泳は全校で4分の1の児童が取り組んでいる。低学年が多く、高学年になるにつれ、水泳を習う児童の割合は低くなっている。

4 今年度の取組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校評価の体力向上に関する2項目の目標を達成できるよう努める。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①教科体育の充実に関する項目…80%</li> <li>②運動に親しみやすい環境の整備に関する項目…80%</li> </ul> </li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年度初めに、月別指導計画を全学年に配付する。また、年間を通して単元の流れが把握できるように大津小体育年間指導計画を職員室に掲示する。</li> <li>・陸上大会のための放課後練習に合わせ、講師を招聘し指導法に関する研修を行う。</li> <li>・指導のポイントが分かる資料を配布・掲示する。(陸上運動、器械運動の指導など)</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善(年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の時間を活用し、全校で共通種目(5種目歩走)に継続して取り組む。</li> <li>・なわとびカードを作成し、縄跳び技術の向上を図るとともに、持久力、調整力、筋力を高める。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・普段の生活の中で、「遊び」を通して運動に親しめる環境づくりに努める。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①うんていカード(遊具あそび)の作成</li> <li>②ジャベリックボールを各学級へ配付</li> <li>③投動作に親しめる場の(的、バトンロケットなど)整備</li> <li>③一輪車や竹馬など休み時間に遊べる遊具の整備</li> </ul> </li> <li>・放課後の課外活動(秋の陸上)への積極的な参加を呼びかける。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校保健委員会を開催して、地域全体で健康な心と体づくりへの意識を高める。</li> <li>・すこやかチャレンジカードを作成し、児童の生活習慣の改善に取り組む。</li> <li>・睡眠をはじめとした生活習慣や子育てをテーマにした講演会を学校とPTA共催で行う。</li> </ul>
<p>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)</p>	

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立上津小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	37名									
校 長 名	原 久美子	体育主任名	藤江 典生									
<p>1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</p> <p>体力・運動能力調査の結果を県平均と比較してみると、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、50m走が県平均より低く、筋力と瞬発力、持久力については、やや劣っていると考えられる。その一方で投げる力、ジャンプ力については県平均をやや上回っている。</p> <p>経年比較してみると、前回低かった握力や長座体前屈は改善の傾向が見られた。50m走が継続的に低く、昨年度から持久力が弱くなったのは、本校の課題である。体育の授業を中心に、体づくり、体ほぐしの運動を続けながら、持久力を上げる運動に努めていく。</p> <p>投げる力が高いことについては、休み時間の遊びに野球型の遊びやドッジボールを行う児童が多いことが考えられる。また、昨年度はコロナウィルス感染予防の関係で業間マラソンの取組の開始が遅れたため持久力が低下したのではないかと思われる。今年度は早い段階から業間マラソンを行うなどし、持久力の向上に努めていきたい。</p> <p>市水泳大会・市体操大会等が中止され、運動をする機会が少なくなったので、校内マラソン大会やなわとび集会などの校内活動を充実させることにより子どもたちの運動に対する意欲的な態度を育てていきたい。また、体育における児童の運動量を増やすよう意識して指導に取り組む必要がある。</p>												
<p>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1月調査依頼）の結果</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>6年生の水泳運動「25m完泳率」</td> <td>4年生の器械運動「逆上がり達成率」</td> </tr> <tr> <td>県平均</td> <td></td> <td>52.4%</td> </tr> <tr> <td>自校</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	県平均		52.4%	自校		
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」										
県平均		52.4%										
自校												
<p>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・6年生は、バレー・卓球・サッカー・水泳等などの運動クラブに所属している児童が多い。</li> <li>・5年生は、バレー・水泳に数人の児童が加入している。</li> <li>・4年生は、バレーに半数の児童が参加している。</li> </ul>												
4 今年度の取	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業や業間遊びの中で、筋力や俊敏性、持久力、バランス感覚などを高め、一人一人の基礎体力が伸びていくようにする。(個の力を伸ばす)</li> <li>・なわとびの持久跳び低学年は30秒、中学年は1分、高学年は1分30秒を、80%以上の児童ができるようにする。</li> </ul>											
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・低、中、高学年の体育担当で連携し、学年の発達状態に応じた指導をしていく。</li> <li>・体育主任が積極的に研修に参加し、校内に伝達していく。</li> </ul>											

組	
4	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育学習の準備運動等で低学年では体ほぐしの運動や、タイヤ飛び等の遊具遊びを取り入れる。中・高学年では走る運動、縄跳びなどを取り入れ、走力や持久力を高める運動を重点的・継続的に実施する。</li> <li>・業間マラソン（1・2学期）を実施することにより、持久力を高める。</li> <li>・業間なわとび（3学期）を実施することにより、持久力を高める。</li> </ul>
今年度の取組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好天の日は、できる限り体育館の使用をやめ、外遊びをするように奨める。</li> <li>・3学期は体育館でのなわとび遊びをするように奨める。</li> <li>・保健体育委員会の活動等で、業間や体育の運動が充実するような取組を行う。</li> <li>・校内マラソン大会を行う。（マラソン大会に向け、1，2学期に業間マラソンを行う。）</li> <li>・なわとび集会を行う。（なわとび集会に向け、3学期に業間なわとびを行う。）</li> <li>・2学期は体育館に体操器具を常設することで、柔軟性や器械運動の力を高める。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・継続して取り組んでいる「げんき大作戦」を活用して、運動、食事、休息のバランスがとれた生活習慣を作る。</li> <li>・「弁当の日」の取組で、食に対する意識を高める。</li> <li>・ラジオ体操については、地域と連携しながら第2体操まで行う。（体育会や夏季休業）</li> <li>・体育会やマラソン大会については、地域へも開催を発信し、応援に出かけていただく。</li> </ul>
5.	<p>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）</p> <p>○</p> <p>●</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立塩冶小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	861名
校 長 名	藤原 幹夫	体育主任名	馬庭 明正

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）  
 昨年度の体力テストの結果をみると、全学年で県平均を上回っている種目は少なく、長座体前屈が男女とも4学年が平均値を超えているという状況だった。前学年からの伸び率を見てみると、ほとどの種目も伸びてはいるが、握力、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、ソフトボール投げは、県平均を下回るという結果であった。

鉄棒運動の実態調査の結果では、4年生の逆上がり達成率が市平均より上回っていた。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・地域には、野球、サッカー、バスケットボール、剣道、水泳等様々なクラブがあり、各学年男女とも約4割近くの児童が加入し、活動している。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業改善を行い、進んで体力向上に取り組む子どもを育てる。</li> <li>・体力テストについては、全種目において昨年度の記録更新をめざすが、数値の低かった握力、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、ソフトボール投げについては、県平均以上をめざす。鉄棒については、それぞれの学年で県平均以上をめざす。</li> <li>・児童アンケートで「体操、鉄棒の学習で自分の目標を達成できましたか。」と回答した児童の割合75%以上をめざす。</li> <li>・「いい朝づくり」の集計結果で、「21個以上できた」と回答した児童の割合75%以上をめざす。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年度初めに「5種目走」「えんやっこ体操」「鉄棒セット」など、体育学習のルーティーン化についての職員研修を行い、共通理解を図る。</li> <li>・子どもの体力向上や体育の授業力向上のための研修会を行う。</li> <li>・体育部を中心に授業改善のための情報発信や研修の伝達等を適宜行う。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育授業での運動量を確保する。</li> <li>・体育学習のルーティーン化を図り、基礎体力を高めるプログラム（5種目走、えんやっこ体操）を取り入れる。</li> <li>・運動意欲を高める授業づくりを行う。</li> <li>・月ごとに各学年の学習計画を周知し、各領域の学習が確実にできるようにする。</li> <li>・体力テストの結果を児童一人一人に渡し、結果について児童に自身の体力や運動習慣について、考えさせる機会を設け、児童が主体的に体育科の学習に取り組めるようにする。</li> <li>・「いい朝づくり」の取組を学期に1回行う。結果について児童に改善点等を考えさせる機会を設ける。</li> </ul>

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・朝活動メニューにパワーアップタイム（ツバメ、空気椅子、閉眼片足立ち、スクワット、ストレッチなど）を設定し、体幹を鍛え、柔軟性を養う。
- ・木曜日には、ロングの昼休みを設定し「すくすくタイム」と称して外遊びを奨励したり、運動遊びの環境を整え運動遊びを奨励したりする。
- ・課外体育では陸上部を開設し、体力の向上に努める。
- ・休み時間や家庭でも目標をもってなわとび運動ができるように、全校統一したなわとび検定カードを作成し取り組む。また、第2体育館のなかよしタイム（業間休み）は「なわとびびゅんびゅんタイム」として、なわとびを中心に子ども達が運動に積極的に取り組めるような環境づくりに努める。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・家庭や校区内の保育園や幼稚園、中学校と連携し、規則正しい生活習慣をめざす「いい朝づくり」の取組を行う。
- ・体力テストの結果を児童一人一人に渡し、家庭での体力作りに役立てる。

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）

○

●



組 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「神戸川5種目トレーニング」,「元気もりもりメニュー」についての教職員研修</li> <li>・コロナ対応で単元の入替えを行い, 年間の見通しを立てて体育科の授業を行う。</li> </ul>
今 年 度	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善 (年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「体づくり運動」と「ボール運動系」の単元を重要単元として位置づけ, 子ども達が運動の楽しさを実感でき, 体の動かし方やコツがわかる授業を目指していく。また, 「神戸川5種目トレーニング」や「体力もりもりメニュー」を授業の始めに行うことを全校で継続して行っていく, 基礎体力の向上を図る。また, 教員の授業力向上を図る。</li> <li>・授業研究や教職員研修の実施, 体育通信の発行を通して教員の授業力向上を図る。</li> </ul>
の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動 (学校ぐるみの取組や全校活動, 環境の工夫等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・機会があれば学校体育ステップアップ事業, 学校の特色ある取り組みの支援事業を活用し, 教員の授業力向上, 児童の体力向上と学習に向かう体作りの充実を図るとともに, 生涯にわたって運動に親しむ素地を培う。(夏季休業中)</li> <li>・児童の意識調査や外遊び調査, 体育学習時における児童の運動能力調査を実施し, 変容を検証する。</li> <li>・大会参加に伴う放課後の課外活動への参加を促し, 学校全体として運動への関心を高め, 基礎体力の向上に繋げていく。</li> <li>・芝生の第1校庭を活用した朝の外遊びの時間を設定し, 運動の日常化を促す。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域, 近隣の学校・園等との連携, 情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校保健委員会を開催し, 「生活習慣の確立」等についての講演を行い, 体づくりや生活習慣についての意識を高めてもらうようにする。</li> <li>・校区の5つの保育園, 幼稚園との連携教育の中で, 「体力づくり」「生活習慣改善」を取り上げ, 就学前から健康・体力づくりに努める。</li> </ul>
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【小学校】

学 校 名	出雲市立高松小学校	児童数 (R3. 4. 21 現在)	645 名
校 長 名	中井 浩二	体育主任名	岸 大貴
1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・R元年度の新体力テストの結果を県の平均と比較すると、反復横跳びについては、県平均を上回る傾向にあった。一方で、長座体前屈やソフトボール投げについては全体的に県平均を下回る学年があった。</li> <li>・令和元年度の第6学年の水泳の実態調査では、90名中82名が25m泳ぐことができていた。</li> <li>・学習の中では、姿勢を一定時間保持できない児童が多くおり、容易に怪我をしてしまうなど、体力低下が心配な一面もある。</li> </ul>			
2. 前年度の実技習得状況調査（鉄棒R2. 10月 二重跳びR2. 1月 調査依頼）の結果			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校の器械運動「逆上がり達成率」 全校の2重跳び 5回以上達成率</li> </ul>			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・35%の児童が運動部活動や地域のスポーツクラブ等に加入している。</li> <li>・スポーツクラブ等に加入している児童は、平日の夜間や土・日曜日にも練習があり、疲労がたまって体調を崩したり怪我をしたりする児童も見られる。一方、体育の授業以外ではほとんど体を動かさない児童もおり、体力の二極化が課題としてあげられる。</li> </ul>			
4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳、鉄棒、縄跳びでは校内の各学年目標の達成率60%を目指す。</li> </ul>		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月当初の職員会議で、本年度における体育科の校内共通理解事項の確認を行った。</li> <li>・今後の研修等については、未定である。</li> </ul>		
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳、鉄棒、縄跳びの3種目を重要な運動として位置付け、体力の向上を図る。3種目の学年の校内目標を提示し、系統的に学習できるようにする。児童の実態や職員のニーズに応じて研修会を実施したり、情報を提供したりすることで、指導者の指導力の向上や意識の高揚を図る。</li> <li>・水泳は、習熟度別にコースを分けて、児童の実態に応じた指導を行うようにする。</li> <li>・鉄棒セットや5種目歩走跳などセット化された運動を、今年度も全学年で取り組むことで、逆さ感覚や腕支持感覚など、多様な感覚を養うようにする。</li> <li>・学年合同体育の時間を利用して、なわとび集会など、体育の成果を発表する場を設け、意欲を高める。</li> <li>・なわとびカードを活用し、児童が意欲的になわとびに取り組むことができるようにする。</li> <li>・柔軟性を高める運動や投げる力を高める運動を体育の中で意図的に取り入れるようにする。</li> </ul>			
(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育委員会では、縄跳び集会やスポーツスタンプラリーなど、児童が楽しみながら体を動かすことのできる企画、運営を行う。</li> <li>・体育館に三角鉄棒を常設し、天候や季節に関わらず鉄棒運動に親しめるようにする。</li> <li>・業間休みや昼休みにも体を動かす遊びをするよう、各学級で呼び掛ける。</li> </ul>			
(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等			

- ・体育の授業内容を学級通信で家庭に知らせたり、学校のHPで体育の様子や運動会の取組みを伝えたりし、積極的に情報を校外に発信していく。
- ・コロナウイルスの状況を踏まえながら、可能な範囲でボランティアの方に指導していただく。

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【小学校】

学 校 名	出雲市立長浜小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	343名
校 長 名	岡崎 博文	体育主任名	片寄 直寛

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

【概要】

運動の2極化は世間の様子と同じく長浜小学校にも存在する。昨年度、体力・運動能力調査は実施していないが、例年、性差による技能の差も若干見られる、全国的には女子の記録は向上しているようだが、長浜小学校では上位群の不在も女子の問題の一つとしてあげられる。

【意欲面】

外遊びの人数は減少傾向にある。遊びの種類はサッカー・おにごっこ・鉄棒・なわとび等が多い。体育館ではドッジボールやバスケットボール、おにごっこを好んで行う。

体育の授業においては、「わたしたちの体育」や「学習カード」の活用も増え、月ごとの単元計画に沿った内容で授業を展開している。体育に向かう志向面は、授業に臨む姿勢から判断し高くなってきている。

【実態から】

下記の2つの種目を中心に実態を探る。

《鉄棒（逆上がり達成率）》

2年生 22% 3年生 50% 4年生 50% 5年生 65% 6年生 92%

学年のよるばらつきがみられるが、長浜小学校では器械運動の中核的な技を設定しているため、逆上がりだけの授業に特化はせず進めている。6年生の達成率が特に高い。低学年の達成率が低い。

《なわとび（2重跳び達成率）》

2年生 0%→6%      3年生 22%→33%      4年生 34%→36%  
5年生 68%→84%      6年生 70%→80%

2重跳びの達成率ののびをみると2年生時が低いので指導の一番のポイントである。ここで2重跳びの学習を中心におき、その後の学年へつなげていくことで技の定着と共に新しい技への意欲へつながっている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

野球、サッカー、剣道、バスケット、陸上、スイミング、卓球、体操、空手、バトン等

4 今 年	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣をつける（なわとびの生活化 縦割り班活動での運動遊び）</li> <li>・持久力を向上させる（授業での5分完走）</li> <li>・器械運動の技習得率を各学年5ポイント以上増やす</li> </ul>

4 今 年 度 の 取 組	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画 ・長浜の体育を提示し、統一した授業内容や指導内容を図る ・月ごと&学年別の領域を示し、授業の偏りをなくす ・元気アップカーニバルの開催(体操、なわとび) ・体育科授業訪問指導(校内研修を兼ねる)を実施
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善(年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等) ・下位運動の開発や準備運動としての扱い方を徹底する ・用具の準備・片付けの在り方の見直し ・器械運動における学年別中心技の設定 ・学習カードやわたしたちの体育の使用の推奨
	(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等) ・校内マラソン大会実施(学年部ごと) ・校内なわとび集会の計画・実施(2月 元気アップカーニバルとして実施) ・普段の体育の発表の場としての体育会の充実 ・学級へボールと長なわの配布で外遊びの奨励 ・体育ミュージックCDの体育授業での活用
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等 ・地域のマラソン大会への参加を促す。 ・出雲市開催の小学生駅伝への参加を促す。 ・課外活動の参加を促す。
	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【小学校】

学校名	出雲市立四絡小学校	児童数 (R3.5.1現在) 651名
校長名	小川 恵美	体育主任名 錦織 健一

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状 (経年変化や県・国との平均比較等)  
 ○R2年度に校内で実施した新体力テスト実態調査の分析結果 (校内での前年度と過去5年間の県の全体最高平均値との比較)

(1) 校内前年度比較より

各種運動	握力 (kg)	立ち幅跳び (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
女子全校 (1~6年生) の全体平均値								
R元年度	12	16	33	37	43	10	142	16
R2年度	13	17	29	37	43	10	144	15
前年度比較	◎	◎	△	○	○	○	◎	△
男子全校 (1~6年生) の全体平均値								
R元年度	12	16	37	35	35	11	134	10
R2年度	13	16	33	36	36	11	136	10
前年度比較	◎	○	△	◎	◎	○	◎	○

○「握力」、「立ち幅跳び」は、男女ともに伸びが見られる。「上体起こし」、「反復横とび」、「20mシャトルラン」、「50m走」は、男子は横ばい、女子はやや上昇傾向にある。

●「ボール投げ」、「長座体前屈」は、男女共に課題が見られる。

(2) 過去5年間の県の全体最高平均値比較より

過去5年間の島根県の全体最高平均値

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
全体平均値	14.35	17.37	30.99	38.83	47.09	9.89	146.14	20.09

校内全体平均値 (R2年度四絡小)

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
全体平均値	13.23	16.5	29.02	36.53	43.39	10.15	143.59	15.41

過去5年間の島根県の全体最高平均値

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
全体平均値	13.71	16.43	34.67	37.16	37.52	10.17	138.31	12.31

校内全体平均値 (R2年度四絡小)

全体平均値	12.62	15.86	33.33	35.89	36.41	10.52	135.7	9.9
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----

●男女全ての運動で、過去5年間の県の全体最高平均値を下回った。その中でもマイナス2ポイント以上の差が見られたのは、「立ち幅とび」と「ボール投げ」である。昨年度に引き続き県の平均との開きが見られるため、来年度も「跳ぶ」、「投げる」運動の充実を図り取組を進めていきたい。本校の課題であった「握力」については、校内では前年度比を上回ったが、県との比較で下回っているため、鉄棒運動を中心に取組を進めながら向上をめざしていく。

2. 前年度の実技習得状況調査 (水泳R2.未実施、鉄棒R3.1月調査実施) の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況 (R3. 5月9日現在) 調査人数: 638人

①加入の有無 (有: 306人, 無: 333人)

②加入する主な運動・スポーツの種類と加入人数 (1位スイミング150人, 2位サッカー58人, 3位バスケットボール27人, 4位野球18人, 5位バレーボール15人, 6位体操14人, 7位バドミントン13人, 8位陸上12人, 9位表現・ダンス11人, 10位空手8人, その他32人) ※複数回答

4 (1) 具体目標・数値等

今年度の取組

○新体力テスト全8種目全てで県内平均以上をめざす。

○4年生の器械運動「逆上がり達成率」は, 60.1% (R2) ⇒60%以上をめざす。

○全校のなわとび運動「二重とび達成率」は, 58.5% (R2) ⇒60%以上をめざす。

○校内での『鉄棒がんばり運動 (鉄棒セット)』は, 54% (R2) ⇒60%以上をめざす。

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

・本校の体力推進計画に基づき, 年度当初に体育の授業の進め方や指導のポイントについての説明を行ったり, 校内での実践紹介や実技講習会を行ったりしながら教員の指導力の向上をめざす。

・体力向上推進計画や新体力テスト, 鉄棒, なわとび実態調査等の説明や結果報告を行い, 体力向上に向けた取組への共通理解を図る。

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善 (年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)

4 今年度の取組

○体づくり運動 (多様な動きを高める運動、体力を高める運動) について

・柔軟性を高めるための準備運動を工夫する。

・どの運動にも必要な基礎的な筋力や体幹を鍛えるために, 「上体起こし」, 「ゆりかご」 (マット運動), 「鉄棒がんばり体操」 (鉄棒運動) などを取り入れた体づくり運動を行う。

・「跳ぶ」技能の向上をめざして, 「両脚とび」, 「片脚とび」などを取り入れた体づくり運動 (5種目歩走、陸上運動) を行ったり, 「投げる」技能の向上をめざして, 「的当てゲーム」, 「キャッチボール」, 「遠投」などを取り入れたボール運動, 陸上運動を行ったりすることで, 各技能の向上に必要な瞬発力や全身の連動した動きの強化を図る。

○その他

・体育学習の指導のポイントを明確に文章化し, 教員間で共通理解しておく。

・ICTの活用を通じて, 自分の動きを客観的に把握できるようにし, 技能の向上を図る。

・「わたしたちの体育」を活用し, 指導と評価の一体化を図る。

・養護教諭や薬剤師, 警察署などとの協力を図り, 健全な心と体の育成をめざした授業を行う。(年間計画を作成し, メディア教育や保健体育等で外部講師を招く)

(4) 体育授業以外の活動 (学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)

・体育委員会を中心に『四絡オリンピック』, 『なわとび集会』を実施する。

・学年別に『持久走大会』を実施する。(学期に1回程度)

・校内独自で作成したランニングカード、なわとびカード、鉄棒カードを活用する。

・室内 (オープンスペースや体育館等) に鉄棒やジャンピングボードを設置する。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

・長期休業前に学年通信等を通じて, 体力向上・維持に関わる活動や運動を奨励する。

・地域の体育的行事やイベントへの参加を児童に呼びかける。

・三校区ノーメディア週間を設け, 外遊びなどの運動をする時間を確保する。

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)

2021年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	出雲市立高浜小学校	児童数(2021.5.1現在)	244名
校長名	廣澤 守	体育主任名	板倉 昌弘

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識、及び運動習慣の現状(経年変化や県・国との平均比等)

【運動に関する意識調査から】

①運動と体育の授業について

学校で運動に関する意識調査を行い、以下のような結果となった。

	①運動・体を動かすことが好きですか (%)		②体育の授業が好きですか (%)	
	はい	いいえ	はい	いいえ
低学年	87.5	12.5	89.3	10.7
中学年	90.5 (低学年時 88.5)	9.5 (低学年時 11.5)	87.3 (低学年時 95.1)	12.7 (低学年時 4.9)
高学年	86.3 (中学年時 93.3)	13.7 (中学年時 6.7)	90.8 (中学年時 92.1)	9.2 (中学年時 7.9)
全校	87.7 (214名)	12.3 (30名)	89.3 (219名)	10.2 (25名)

全校で約9割の児童が運動や体を動かすこと・体育の授業が好きと回答している。全体的にみると高浜小学校は運動することに対し肯定的な考えを持っている児童が多いと言える。一方で、二年前に行った同様の調査から児童の変化を捉えると、学年が上がるにつれ、肯定的な考えは減っていることが分かった。

また、体育の児童の実態を掴むための質問は、以下のような結果となった。(①走ったり、とんだりする運動②なわとびを使った運動③ボールを使った運動④用具を使った運動(鉄棒、マット、とび箱等)の4項目に分けて実施。例年質問対象としている水泳については、今年度は実施しないため、質問からも削除した。)

	③体育の授業の中で、好きなもの(得意なもの)はどれですか。【未回答・複数回答可】 (%)					④体育の授業の中で、嫌いなもの(苦手なもの)はどれですか。【未回答・複数回答可】 (%)				
	陸上	水泳	なわとび	ボール	器械運動	陸上	水泳	なわとび	ボール	器械運動
低学年	72.9		60.7	73.0	75.2	17.8		23.9	15.4	29.0
中学年	49.8		43.0	64.8	60.0	17.0		39.9	11.7	16.0
高学年	65.8		56.4	73.1	40.0	25.4		26.4	15.6	46.3
全校	61.1		48.8	64.3	50.8	18.9		28.3	13.1	29.1

上記の結果から、項目ごとに注目すると、陸上運動やボール運動に対しては肯定的な考えが多いと言える。反対に、なわとびや器械運動の項目については、否定的に捉え、苦手としている児童が多いことがわかった。

②休み時間の過ごし方について

「休み時間は体を動かして過ごすことが多いですか」という質問に対して、「はい」と答えた児童は全体の約75%、「いいえ」と答えた児童は全体の約25%であった。学年ごとにみると「はい」と答えた児童は低…約81%、中…約75%、高…約69%となっており、学年が上がるにつれ、少なくなる傾向にあることが分かった。

2. 前年度の実技習得状況調査(水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼)の結果

6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

学校で行ったアンケート調査における「スポーツに関する習い事をしていますか」という質問に対して、「している」と回答した児童は約 60%、「していない」と回答した児童は約 40%であった。

4. 今年度の取組

#### (1) 具体目標・数値等

- ・水泳授業未実施の代替案として、器械運動の強化期間を設定する。例えば、体育館や校内のスペースに鉄棒を常設することにより、鉄棒に触れる機会を意図的に増やしたり、授業でも指導したりして、苦手と感じる児童が少なくなるようにする。
- ・R2 年度の体力・運動能力等調査の結果から、「シャトルラン」を苦手と感じる児童が多いことが分かった。特に上学年においての数値結果が県平均を下回る傾向が強いため、持久力に課題が見られると考えられる。本年度も昨年度同様に毎週水曜日の業間に行う「元気アップマラソン」を継続して行い、持久力を高めていきたい。また、年間を通して一人あたり校庭 100 周を達成目標と設定し、結果の視覚化や達成者の紹介など、具体的な手立てを示しながら体力の向上を図る。

#### (2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・職員会議において、学校の現状、各学年の現状を説明し、体育科の授業に役立てるようにする。

#### (3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・体育科の年間指導計画を職員室内に掲示し、指導の統一を図る。

#### (4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・毎週水曜日の業間に校庭を走る「元気アップマラソン」を継続して行う。児童は約 5 分間の音楽に合わせ校庭を走り、その走った周数を「元気アップマラソンカード」に記録していく。新型コロナウイルス感染予防のため下学年と上学年が、隔週で走ることとなる。体育や陸上練習で走った周数もカウントでき、1 年間で通算 100 周を目指す。
- ・例年、元気アップマラソンの成果を発揮する場として「校内マラソン大会」を開催している。年に 4 回行う予定としているが、今年度の開催については、新型コロナウイルス感染状況を鑑み、現時点では未定。学年ごとに走る距離は異なるが、自分の記録と順位を「校内マラソンカード」に記入し、保管することで、自分の成長を実感することができるようにする。
- ・体育委員会が主となり、全校の児童が体を動かしたくなる遊びを提案する。委員会の時間において、全校で遊ぶことのできる遊びを考え、昼休み等を活用して行う。また、2 月頃になわとび集会を開催し、全校児童のなわとびの習慣化、技能向上を図る。
- ・健康委員会が主となり、児童が自分の健康に対する意識を向上できるようにする。主な取組としては給食の完食を目指す「モリモリデー」（3 日程度）や、ハンカチ・ティッシュの点検、学校保健委員会での健康に関する発表等である。

#### (5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・有線放送を使って、校内マラソン大会の開催を家庭、地域に PR し、保護者の参加・応援を呼びかける。年に 4 回マラソン大会が開催されるので、その都度有線放送を行い、情報を発信する。
- ・運動会に、保護者が参加できる種目を取り入れ、児童とともに体を動かすことができるようにする。

### 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【小学校】

学 校 名	出雲市立北陽小学校	児童数 (R3.5.7 現在)	634 名
校 長 名	森 弘	体育主任名	原 仁崇

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

R1県平均との比較

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横飛び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年男子	▲ 0.85	▲ 0.39	4.23	▲ 3.43	▲ 4.93	▲ 0.06	▲ 17.19	▲ 1.05
1年女子	▲ 1.09	▲ 0.22	3.33	▲ 3.87	▲ 4.83	0.01	▲ 12.97	▲ 0.75
2年男子	0.48	▲ 3.04	▲ 0.60	▲ 3.65	▲ 11.36	▲ 0.52	▲ 1.23	▲ 4.77
2年女子	▲ 0.10	▲ 1.20	4.63	▲ 3.28	▲ 4.94	▲ 0.41	9.46	▲ 1.00
3年男子	▲ 0.44	▲ 2.35	▲ 1.69	▲ 7.62	▲ 8.88	▲ 0.67	▲ 24.48	▲ 3.83
3年女子	0.55	▲ 2.88	▲ 3.54	▲ 6.22	▲ 2.01	▲ 0.41	▲ 20.74	▲ 1.10
4年男子	▲ 0.11	▲ 0.09	1.63	▲ 8.09	▲ 14.77	▲ 0.10	▲ 2.78	▲ 2.31
4年女子	▲ 0.08	▲ 1.66	▲ 0.47	▲ 6.90	▲ 9.42	▲ 0.11	▲ 2.78	▲ 3.26
5年男子	0.44	▲ 0.66	▲ 3.00	▲ 5.49	▲ 6.85	0.07	▲ 0.50	▲ 3.70
5年女子	▲ 1.16	▲ 1.57	▲ 3.75	▲ 3.54	▲ 8.69	0.20	▲ 3.62	▲ 2.18
6年男子	▲ 0.14	▲ 2.83	0.56	▲ 8.01	▲ 12.70	0.03	▲ 16.92	▲ 2.65
6年女子	0.83	▲ 1.81	1.61	▲ 4.28	▲ 12.81	▲ 0.01	▲ 8.19	▲ 1.68

昨年度、臨時休校や新型コロナウイルス感染症対策の観点からスポーツテストの実施が十分にできていないため、上記の数値は一昨年度のものである。令和元年度しまねっ子！元気アップ・レポートを参考にすると、全体として県平均を上回った種目は少なく、全体的に県平均を下回っており課題の多い現状がある。特に上体起こし、反復横とび、ソフトボール投げについては全学年男女で県平均を下回る結果となった。筋パワー、筋持久力、敏捷性の体力要素の面で課題があることが分かる。また、本校が実施した鉄棒実態調査から逆上がりができる児童の割合もほとんどの学年で下がっていることが分かった。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・4年生以上の男子では、主なスポーツクラブとして調査を行った。（複数加入している児童もいる）各種球技に加入している児童は約55%、中でもサッカーは、約40%が加入している。また、武道（剣道・柔道・空手）に加入している児童は、約10%である。水泳（スイミング）は、15%である。

・4年生以上の女子では、主なスポーツクラブとして調査を行った。（複数加入している児童もいる）各種球技に加入している児童は約14%、球技で最も多いのは、バスケットボールで、約6%を占めている。水泳（スイミング）は、19%である。武道（剣道・柔道・空手）に加入している児童は、約3%である。また、各種ダンスのクラブに加入している4年生以上の女子は約24%である。

※昨年度の加入状況を記載。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育の授業マネジメントを重視し、基本となる動きの習得、運動量の確保、楽しく学習できるためのルール・マナーの指導、場の工夫を行う。</li> <li>・ 鉄棒（逆上がり）の技能実態の5%アップを目指す。</li> <li>・ 2021年度の体力テストのソフトボール投げのポイント5%アップを目指す。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年度初めに、職員会で体育授業に関わる共通理解事項、年間指導計画についての確認をする。</li> <li>・ 校内ミニ研修会を開催する。（実技研修等をふまえて）</li> <li>・ 体力向上に関する訪問指導を利用し、校内体育の充実を図る。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
4 今 年 度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄棒運動やマット運動の時間に技の習得だけでなく、腕曲げ持久懸垂やかえるの足うち等の下位運動も重視して取り入れる。</li> <li>・ ゲーム、ボール運動領域をはじめとして、ボール操作や投力の向上につながるものを重視する。</li> <li>・ 年間指導計画、わたしたちの体育を活用し、各学年の重点内容を大切にしながらも学習内容に著しい偏りが生じないように指導する。</li> <li>・ 授業のマネジメント（仲良く楽しく学習できるためのルール・マナーの学習等）を重視して指導する。</li> </ul>
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児童会体育委員会などを中心に、全校での縦割り遊びやスポーツ活動を推奨する活動を定期的に行い、外遊びや運動に慣れ親しむ経験を増やし、運動の日常化を図る。一昨年前に行った投力の向上につながるような活動を入れることで、さらなる投力の向上に努める。</li> <li>・ 各学級に、学級用のボールを整備し、休み時間等の外遊び等に利用しやすいようにする。</li> <li>・ 体育館や校庭に的を整備するなど、投力を高めるための環境整備を行う。</li> <li>・ 3学期には全校で縄跳び大会を行い、天候の悪い中でも児童が目標をもって意欲的に活動に取り組めるようにする。</li> </ul>
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室だよりや学校保健委員会などにより、子どもの生活習慣や体力について保護者へ情報発信や啓発を行い、体力の向上に向けて共通理解を図り、一体となった取組が行えるようにする。</li> </ul>
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【小学校】

学 校 名	出雲市立みなみ小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	77名									
校 長 名	大瀧 正紀	体育主任名	稲村 博巳									
<p>1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</p> <p>資料の出雲市小体連実態調査からは、平均を上回る項目が増え、継続的な取り組みが成果として表れてきたと考えられる。しかし、二重跳びや逆上がりについては、学年間の達成率にかなりの差が見られる。児童の運動に対する意識は高まってきているので、それを成果につなげていきたい。</p>												
<p>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">6年生の水泳運動「25m完泳率」</td> <td style="text-align: center;">4年生の器械運動「逆上がり達成率」</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">県平均</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">自校</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> </tr> </table>					6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	県平均	52.4%	52.4%	自校	52.4%	52.4%
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」										
県平均	52.4%	52.4%										
自校	52.4%	52.4%										
<p>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</p> <p>ドッジボールやサッカー、テニスなど地域のスポーツクラブに参加している児童がいるが、クラブの種類に限られることもあり、全体的に参加者は少ない。</p>												
4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教科体育と「みなみっ子チャレンジ」を関連させて相乗効果をはかり、バランスのよい体力づくりと生涯体育・スポーツの素地を育てる。</li> <li>・出雲市小体連中部ブロック実態調査（鉄棒・水泳・縄跳び）の各項目達成率の維持と向上を図る。</li> <li>・学年間の達成率の差を縮めていく。</li> </ul>											
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <p>体育主任が県内の体育授業の研修への参加を積極的に呼びかける。また、研修の資料を職員に回覧したり、伝達したりする。</p>											
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業においては、指導者がそれぞれの学年や領域で習得すべき事を明確に把握し指導に当たる。同時に系統性を確認し、スモールステップを意識した学習過程の工夫や指導を行う。</li> <li>・毎月「みなみマラソン」を行い、体力の向上を図る。</li> <li>・年度当初に「みなみ小学校体育授業の進め方」を配布し、全学年で体育授業の進め方についての共通理解を図る。</li> </ul>											
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力・運動能力調査の結果を「体力カード」にまとめて見えるようにする。</li> <li>・各種領域の感覚づくりとなるよう、「みなみっ子チャレンジ16種目」と関連を図りながら、体づくり運動領域の学習を充実させる。</li> <li>・保健・体育委員会主催の「コロナに打ち勝て運動週間」での業間マラソンを通して、積極的に運動に関わろうとする心情を培う。また、持久力の向上を図る。</li> <li>・週1回長い時間の昼休みを設け、運動の機会と運動量を確保する。</li> </ul>											
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学級便り等を用いて体育の成果や家庭での体力づくりのポイントを保護者に周知する。</li> <li>・幼稚園と小学校で体力づくりについて情報交換を行う。</li> </ul>											

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)

○

●

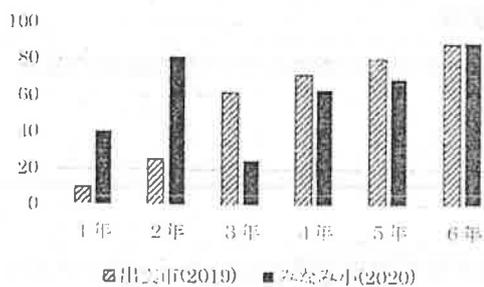
【資料】 2020 (水泳は2019) の体力・運動能力実態調査

(1) 小体連実態調査の結果 (小体連目標: 二重跳び5回、水泳2.5m、逆上がりができるようにしよう)

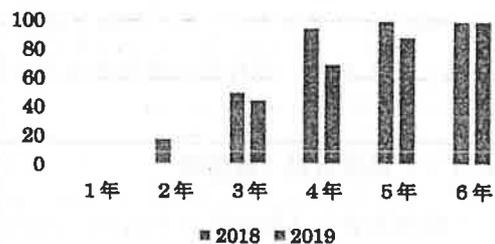
①二重跳び

②水泳(20年度はデータなし)

2020 二重跳び5回以上達成率

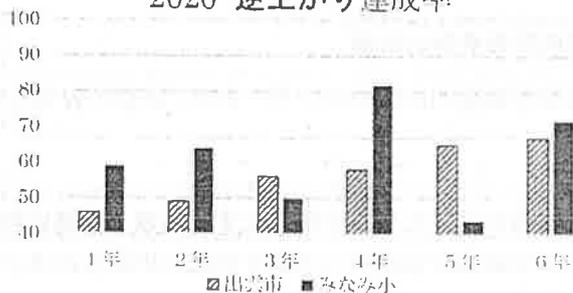


水泳25m達成者率の比較 (2018-2019)

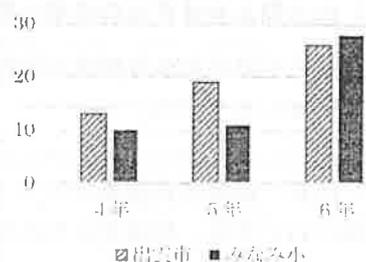


②鉄棒

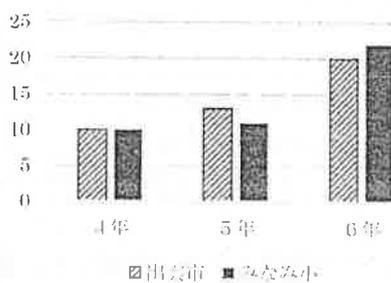
2020 逆上がり達成率



2020 後方支持回転達成率



2020 前方支持回転達成率



(2) 体力・運動能力調査

昨年度は、実施していない。

- ・コロナによる休校期間があり、調査報告義務はないという通達があったため、
- ・比較対象の実施時期が休校明けで、信頼度のある測定結果が得られないと判断したため。

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立稗原小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	63名
校 長 名	松岡 祐子	体育主任名	中尾 達也

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・全校で約9割の児童がバス通学をしており、体育の時間以外の運動頻度はかなり低い状況である。新体力テストのアンケート結果から、体育の時間以外で運動をする時間が「0」と回答した児童も2割ほどいる。
  - ・昨年度の体力・運動能力調査の結果を見ると、上位判定と下位判定で二極化が生じている。普段の学校生活の中でも、休み時間になれば外に出て元気に遊ぶことを好む児童もいれば、教室でずっと過ごす児童もいる。スポーツクラブ等への加入率も高くはなく、普段の運動習慣の少なさが懸念される。
  - ・昨年度の新体力テスト結果（県）と比較をすると、男女とも5割から6割の種目で平均を下回っている。特に全学年を通して弱みが見られるのは、「20mシャトルラン」と「長座体前屈」「ソフトボール投げ」である。逆に、「握力」や「50m走」については、ほぼすべての学年で県平均を上回っている。
- 普段の児童の様子から、運動経験の少なさがこの結果につながっていると考え。単純な動きの「走る」「握る」といった運動は得意であるが、ボールや器具を用いて行う運動には苦手意識をもっている児童が多い。また、遊びの偏りなども見られる。様々な運動遊びではなく、同じ種の遊びを好んで行っている。様々な体の使い方ができないのは遊び方の偏りにもあるのではと考える。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・約4割の児童が、スポーツの習い事をしている。最も割合が高いのはスイミングである。
- ・その他では、野球、サッカー、剣道、ドッジボール、ダンス、卓球などを習っている児童がいる。

4 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の運動する時間を増やす（体育以外で1日30分を目指す）。</li> <li>・長座体前屈、ソフトボール投げ、シャトルランの3種目の得点を伸ばす。 （経年比較をすると、だんだんと県平均に近づいてきている。県平均の数値を目標にする。）</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・専門の方を講師としてお招きし、陸上のポイントや体幹を鍛えるトレーニングについての研修を行う。</li> <li>・体育主任等が研修で学んだことを、職員会議等で伝達する機会を設ける。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業の中でめあての確認とふり返しを行う。（授業の内容によっては目標を数値化させる） ふりかえりカードを用い、種目のポイントや記録の伸びを自分で意識できるようにする。</li> <li>・体育授業においては、運動量の確保された授業展開、工夫された場の設定に心がける。</li> <li>・タブレット端末を活用し、模範演技の動画を見せながら器械運動に取り組ませたり、ビデオカメラで自己の演技の可視化を図ったりするなど、ICTの活用に取り組む。</li> <li>・業間体育で行う「がんばり体操」などを授業の中でも取り入れ、日常的に様々な動きの経験を積むことができるようにする。</li> </ul>

4 今年度の取組	<p>(4) 体育授業以外の活動 (学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・業間体育での取組を継続し、前期は「がんばり体操」(調整力・俊敏性を高める内容)・「3分間走」(持久力の向上)、後期は縄跳びを重点的に行う。</li> <li>・様々な運動を通して、体を動かすことの楽しさやグループで達成することの楽しさ、運動を通じた異学年の交流を目指す。</li> <li>・バスの待ち時間や、朝の活動が始まるまでの時間を校庭で過ごしてもよいこととし、児童が外に出る習慣をつける。</li> <li>・ワークスペースに鉄棒を設置し、児童がすぐに鉄棒に触れられるようにする。</li> <li>・用具を児童が手に取りやすい場所に配置し、外で遊ぶ意識を高める。(一輪車・ボールなど)</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テストの結果を各家庭に配布し、家庭においても児童の運動能力の特性を把握してもらう。</li> <li>・生活習慣調査の結果を児童や保護者に示し、家庭での協力につなげる。</li> <li>・体育的行事に向けて頑張る児童の様子や大会で頑張った姿などを、学校便りや学級頼りでお知らせをする。結果だけでなく、一生懸命取り組んだ姿をしっかりと示す。</li> <li>・業間体育を頑張る様子をお知らせして、家庭にも興味を持ってもらう。</li> </ul>
<p>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)</p> <p>○</p> <p>●</p>	

令和2年度 体力向上推進計画【神西小学校】

学 校 名	出雲市立神西小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	180 名
校 長 名	天野 繁美	体育主任名	門脇 みゆき

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・低・中・高学年とも体を動かすことが好きな児童が多く、休み時間は体育館や校庭で運動をしている姿が見られる。
- ・全国体力・運動能力調査の結果（T得点全国との比較）

※昨年度は新型コロナウイルスの影響で未実施のため、一昨年度の結果 全国を上回っている項目

学年 男女	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		ソフトボール投げ	
	H30	R1	H30	R1	H30	R1	H30	R1	H30	R1	H30	R1	H30	R1	H30	R1
5 男	41.7	<u>52.7</u>	47.4	48.9	44.5	<u>50.9</u>	<u>52.4</u>	<u>51.5</u>	<u>52.0</u>	45.2	<u>52.2</u>	45.2	<u>51.6</u>	<u>55.2</u>	<u>54.9</u>	<u>53.9</u>
5 女	37.1	<u>51.5</u>	<u>53.4</u>	49.9	44.2	<u>54.1</u>	45.0	<u>52.8</u>	47.9	<u>53.9</u>	<u>53.6</u>	<u>51.5</u>	<u>54.6</u>	<u>57.5</u>	49.3	<u>50.3</u>

- ・新体力テストの結果を見ると、昨年度の5年生は上体起こし（男子・女子）、シャトルラン（男子）、50m走（男子）以外は全国平均を超えている。特に、立ち幅跳びは5ポイント以上、上回る結果である。一昨年度の5年生と比べても、大きく上回っている。数年前から課題であった握力、長座体前屈にも大きな上昇が見られ、全国平均を超えた。
- ・5年生男子は、体力・運動能力が二極化している。50m走と20mシャトルランが平均を下回っているのは、体格調査より肥満と大きく関係していると言える。また、マラソン大会の結果からゲームを好む児童が下位群に属していることが分かった。
- ・上体起こし（筋力、筋持久力）、50m走（スピード）、20mシャトルラン（全身持久力）が全国平均を下回ることから、動きを持続する能力（粘り強さ）に課題があると言える。
- ・陸上教室、バスケットボールクラブ、少年野球などに所属している児童の方が、全項目においてポイントが高かった。体力面の個人間でのばらつきはかなりある。

2. 前年度の実技習得状況調査の結果

	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	52.4%
R2年度	

2重跳び（5回以上）の達成率（授業前と授業後）

1年生	0% → 24.1%	2年生	22.2% → 52.8%
3年生	61.9% → 81.0%	4年生	52.8% → 58.3%
5年生	60.0% → 96.7%	6年生	73.2% → 87.8%

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・神西アスリートクラブ（陸上教室）の活動が盛んで、1～6年生の多くの児童が加入している。
- ・少年野球、ミニバスケットクラブなどに所属している児童がいる。

(1) 具体目標・数値等

- ・鉄棒で逆上がりができる児童の割合を全校の50%以上にする。
- ・縄跳び二重跳びが5回以上できる児童の割合を、下学年は50%以上、上学年は80%以上にする。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職員会議で本校の現状を体育主任が説明し、低い力を伸ばすための運動などを紹介する。</li> <li>・体育実技講習会などの内容を伝達する時間を設ける。</li> <li>・「神西小ストレッチ」などの研修会を行う。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
4 ・ 今 年 度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動領域に重点を置いて、全校で系統性をもって取り組む。</li> <li>・「神西小パワーアップサーキット」「ストレッチ」を授業等で積極的に取り入れる。継続的に行うことにより基礎体力の向上を図る。（筋力、柔軟性、体幹などを高めることで器械運動の基礎となる力が身に付く。）</li> <li>・全校なわとび集会を実施する。</li> <li>・前年度の結果をもとに、鉄棒と縄跳びの各学年の目標値を決めて取り組む。</li> <li>・個に応じたためあてを設定し、学習の場を用意する。</li> </ul>
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に対する興味・関心が高められるような掲示やコーナーの設置を行う。</li> <li>・児童会の運動委員会企画のミニスポーツ大会を開き、全校児童が楽しく体を動かす機会を増やす。</li> <li>・縄跳びのシーズンには、ジャンピングボードを常時設置し、練習場所を確保する。</li> <li>・出雲市小体連が独自で行っている鉄棒・縄跳びの実態調査も評価方法のひとつとする。</li> </ul>
4 ・ 今 年 度 の 取 組	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年3回（各学期1回）「げんきチャレンジカード」を実施し、メディアの時間を守ることで、運動や体を動かしての遊びの大切さを意識させる。うち、1回は、保育園・幼稚園と同時期に実施する。</li> <li>・前年度の「げんきチャレンジカード」の結果からメディアの時間に大きな課題があったため、学校保健委員会でメディアに関する講演会を開き、家庭や地域とともに意識を高めて取り組む。</li> <li>・地域の人材を活用する（器械運動等）。</li> <li>・宿題にストレッチ、プランクなどを取り入れ、家族で取り組む。</li> </ul>
	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【小学校】

学 校 名	出雲市立平田小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	378 名
校 長 名	板倉 宏	体育主任名	山崎 湧太

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）
- ・一昨年度までの体力テストの結果の状況から見ると、県平均と比べ、低学年は長座体前屈、中・高学年は、握力・ソフトボール投げの項目が大きく劣っている。
  - ・休み時間、低学年は遊具遊び、中・高学年の男子はサッカーやドッジボールをして遊んでいる児童が多い。一方で、晴れていてもほとんど外遊びをしない児童もおり、運動頻度において二極化の傾向が見られる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3. 1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・全学年の社会体育（野球・サッカー・バスケットボール・バレーボール・水泳・空手・ダンス等）への参加状況は、約60%となっている。低学年から参加している児童も複数いる。

今年度の取組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力調査項目について 長座体前屈（低学年）、握力・ソフトボール投げ（中・高学年）を県平均並みに向上させる。</li> <li>・鉄棒について 逆上がり達成率50%以上になるようにする。</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5月の職員会議で本校の現状を体育主任が説明し、重点目標と目標達成に向けた手立てについて共通理解を図る。</li> <li>・市内で行われる研究授業に参加し、研修報告を行うとともに本校の実践に生かす。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・系統性を考慮して年間指導計画の見直しを図ることで、6年間を見通した授業が行えるようにするとともに、教員間での情報共有を積極的に行っていく。</li> <li>・全学年、器械運動の授業の始めには5種目歩走等の体づくり運動を実施する。</li> <li>・用具の準備の時間の削減のため、器械運動の授業は全学年なるべく同じ時期に種目をそろえて行う。</li> <li>・器械運動、ボール運動の学習でタブレット端末を活用し、体の動かし方を確認したり作戦をたてたりする際に役立てる。</li> </ul>

今年度の取組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒、なわとびのチャレンジカードを作成する。また、授業だけでなく休み時間にも児童が取り組めるようにする。（実施できるように時間と場所の確保をする。）</li> <li>・学期に1回は各学級で体を動かす時間を設ける。（お楽しみ会など）</li> <li>・児童会の交流委員会による「外で遊ぼう DAY」企画の実施。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者に対して「学校便り」または「学年便り」等を通して、体力調査の結果や体育授業の様子を載せ、情報提供を図る。</li> <li>・学校医と連携を図り、新1年生、4～6年生の運動機能の検査を実施する。また、運動機能向上につなげるためのストレッチ等を保護者に周知する。</li> </ul>
<p>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）</p> <p>○</p> <p>●</p>	

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立灘分小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	172名
校 長 名	原田 尚	体育主任名	安井 裕紀

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

昨年度は、R1年度新体力テストにおいて「上体おこし」「反復横とび」「20mシャトルラン」等で自校の半数以上の学年が県平均を越えていたという結果から、持久力をさらに高めていくことを目標に設定した。そこで体育の授業の帯活動として、5種目走と3分間走に年間を通して取り組んできたところ、一定時間で走る距離が伸びたり、マラソン大会のタイムが縮んだりするなど成果が見られた。

他の項目においては県平均を下回る学年が多く、「長座体前屈」「ソフトボール投げ」では特に大きな差が見られた。この結果は過去3年間においても同様の傾向が見られ、本校の課題であると言える。そこで、体育の授業の帯活動としてストレッチ5を取り入れ、児童が柔軟運動に親しむことができるようにした。しかし、投運動については十分に活動の場を設けることができず、体の動かし方から分からないという児童も依然として多い。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・地域のスポーツクラブに入っている児童が58%、入っていない児童が42%となっており、加入率は半数を超えている。

4 今年度の取組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マラソン大会の記録を前回の大会時より1人平均10秒以上縮める。</li> <li>・投運動の記録を年間で1人平均5m以上伸ばす。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校の運動習慣の現状や課題等を共有し、下記に示した授業、授業以外（全校活動等）での各取り組みに全教職員で協力的に取り組む。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年間指導計画とのバランスも考えながら、5種目走や3分間走、ストレッチ5に今後も継続して取り組む。</li> <li>・「ボール運動」系の領域の指導に重点を置く。</li> <li>・児童から課題意識を引き出し、具体的なめあてをつくっていく。</li> <li>・タブレット端末を活用して体の動かし方のイメージをもつことができるようにする。</li> <li>・ペアやグループで活動に取り組むようにすることで、互いの動きを確かめ高め合えるようにする。</li> </ul>

4 今年度の取組	<p>(4) 体育授業以外の活動 (学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年2回マラソン大会を行う。前回の記録を伝え、各自目標を設定する。本番2週間前からマラソン週間とし、業間等を活用して全校で校庭を走る時間を確保する。</li> <li>・3学期になわとび集会を行う。2学期の内になわとびカードを配布し、本番に向け目標をもち継続して取り組むことができるようにする。全校種目に二重跳びを設定し、低学年からの習得を目指す。</li> <li>・体育館に三角鉄棒を設置し、鉄棒に親しむ場を増やす。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なわとび運動等に家庭でも親しめるよう、各家庭に協力を呼びかける。</li> <li>・学校だより等を活用して、学校での取り組みの情報発信に努める。</li> </ul>
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)	<p>○</p> <p>●</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立国富小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	156名
校 長 名	布野 光信	体育主任名	瀬崎 敦志

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・「運動やスポーツをすることは好きですか。」という問いに対し、男女ともに6割以上の児童が「好き」「やや好き」だと捉えている。
- ・男女ともに「握力」「長座体前屈」については、全国平均を上回る結果が出ている。一方で、男女ともに「20mシャトルラン」、「上体起こし」、「50m走」については、全国平均もしくは全国平均を下回っており、持久走や短距離走に課題が見られる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R1.8月、鉄棒 R2.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・全校では、約67%の児童が地域のスポーツクラブに所属している。（男子は約74%、女子は約57%）

4  
・  
今  
年  
度  
の  
取  
組

(1) 具体目標・数値等

- ・鉄棒運動において、「逆上がり」達成率の向上を目指す。
- ・意識調査のなかで「鉄棒運動が苦手」と回答する児童の割合10%以下を目指す。
- ・陸上運動が苦手な児童の削減

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・4月当初、体育科マネジメントなど体育科の授業の進め方を全教職員が共有する。
- ・長期休業中を利用し、校外研修への参加。

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・「器械運動」系の領域を重点領域に位置づけ、特に、鉄棒運動に関して学年ごとに「身につけさせた動き」の系統性を提示し、重点的に取り組む。
- ・体幹を鍛える「五種目歩走運動」や「1分間逆立ち」に継続的に取り組むことで、児童の体力向上を目指す。また、学習カード等を有効に活用し、自分の記録の伸びを実感できるよう工夫していく。
- ・「めあての提示」や「振り返り」など、体育学習マネジメントに基づいた授業実践について共通理解を図る。
- ・授業の中で、陸上運動につながる準備運動や下位運動を取り入れる。

4  
今年度の取組

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・廊下や中庭などのスペースを活用し、運動コーナーを設けるとともに、掲示物を通じて啓発を図る。
- ・常時使える鉄棒を設置したり、「鉄棒週間」として体育館に鉄棒を設置したりすることで、全校児童が鉄棒運動に親しむ場や時間を確保していく。
- ・児童会と連携し全校で運動に親しむ活動を取り入れていく。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・保護者に対して、体力調査の結果や体育授業の様子を学級便り等で知らせていく。
- ・学校保健委員会等を活用し、保護者に運動の大切さ等を伝えていく。
- ・保幼小交流の際に、それぞれの児童の実態や取組などの情報を共有する。

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【小学校】

学 校 名	出雲市立西田小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	51名
校 長 名	村上 真澄	体育主任名	飯塚 孝

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・令和2年度「しまねっ子！元気アップ・レポート」の県平均と比較すると、シャトルラン、立ち幅跳び、ソフトボール投げでは全学年ともおおむね県平均を上回った。低学年では、全種目おおむね同じ又は上回る傾向にある。中学年では、握力、上体起こし、反復横跳びで下回る傾向にある。高学年でも、握力、上体起こし、反復横跳びで県平均を下回った。依然これまでの傾向と重なる部分が見られるが、少人数の中で各個人の得点にかなりのばらつきがあることも要因のひとつと考えている。
- ・瞬発力、持久力の記録の伸びに依然として課題が見られる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R1.8月、鉄棒 R2.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		50.9%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・課外活動として、陸上練習（約1.5ヶ月）に、4・5・6年生が参加している。
- ・社会体育への参加状況は、男子はバスケットボール、野球、スポンジテニス、陸上教室等に参加している。女子はバレーボール、サッカー、スポンジテニス等に参加している児童がいる。

4 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <p>「児童の巧緻性及び持久力の向上と身体の調整力を高める。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・雲梯、登り棒、鉄棒、壁倒立、側転等に継続的に取り組み、巧みに体を動かす運動に力を入れる。</li> <li>・朝マラソンを継続的に続け、業間マラソンにも計画的に取り組む。</li> <li>・卒業時に、全員が、倒立、側転、台上前転、開脚跳び、逆上がり、なわとびの二重跳び30回を達成する。(クロール25m)</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育主任が本校の実態を説明した後、本年度の体育活動、課外活動の実施について説明する。</li> <li>・体力向上推進計画を元にした職員会議の開催と、年度途中での経過報告、年度末報告を実施する。</li> <li>・教職員を対象に器械運動に関わる校内実技研修を行う。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力向上推進計画に基づいて、職員の意識の統一と指導支援方法の系統性を確認する。</li> <li>・本年度、体づくり運動（体の動きを高める運動）を重点とし、ねらいをもって各運動に取り組む。</li> <li>・学習のめあてをノートやプリントで確認・記録したり、鉄棒やなわとびの記録カードを活用したりして、児童の学習意欲が持続し、より高まるようにする。</li> <li>・体幹トレーニングを取り入れ、バランスのよい体づくりに取り組む。また、筋力やストレッチ等柔軟性を高める運動にも継続的に取り組む。</li> <li>・体育的行事に向け、一人一人がめあてをもって、それを達成できるように支援する。</li> <li>・器械運動を重点化する領域として位置づけ、全校で取り組む。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p>

- 4  
今年度の取組
- 学校における取組
    - ・体づくりを通して、より一層楽しみながら体を動かすようにしていく。
  - ・持久走大会を行い、事前の練習を計画的に行い、記録の更新を図る。
  - ・朝マラソン（雨天時：なわとび運動、または器械運動）を継続する。
  - ・なわとび集会を開き、全校でたてわり班での長縄（8の字跳び）や個人の短縄の技の習得に取り組む。
- 体力向上をめざした生活習慣の確立、食育推進の取組
- ・食育推進のために、栄養士を招いて授業実践を行う。
  - ・「元気もりもり週間」の毎月の実施で、生活習慣や食に関する意識を高める。
  - ・毎月10日前後に、ノーメディアデーの過ごし方について、児童と保護者で共通理解を深める機会を設定する。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・運動会において、親子種目などを取り入れ、家庭や地域と連携し、種目や運営を共にする。
- ・家庭や地域と連携を図り、1日1時間以上の運動をするよう意識づけると共に、体育の授業で身につけた技能をくらしの中で生かせるようにする。

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【小学校】

学 校 名	出雲市立鱒淵小学校	児童数 (R3.5.1現在)	17名
校 長 名	梶谷 康和	体育主任名	板倉 伸一郎

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）
- ・極小規模校であり、学年によっては男女それぞれ1人または0人の構成人数のため、新体力テストの結果から学年ごとの傾向を出すことは困難である。
  - ・新体力テストの結果からは、男女ともに特に20mシャトルランや握力が県平均に比べて低いことが分かった。こうした結果から、走力に関しては全校体育活動（1・2学期 マラソン大会、3学期 なわとび大会）を行っている。児童一人一人にめあてをもって練習に取り組めるようにしたり、大会の1か月前から強化月間として業間休みにマラソンタイムや縄跳びタイムを設定したりしている。また、握力を高めるため鉄棒運動を重点学習として取り組んでいる。4年生の逆上がり達成率は85.7%であった。
  - ・外遊びをする児童が増えてきているが、遊具が少なく、また使用しにくい場所にある。体育館に、期間を決めて鉄棒コーナーやマットコーナーを設け、器械運動に取り組みやすい環境作りをしている。
  - ・望ましい生活習慣の確立のために、「にこにこ生活チャレンジ週間」（生活改善週間）の取組を行っている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・3年生以上の男子の80%が、水泳、野球、バスケットなどのスポーツクラブに通っている。
- ・3年生以上の女子の14%が、卓球のスポーツクラブに通っている。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<p>「筋力の向上」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒運動では、3年生以上で70%、補助器具を利用した逆上がりの90%達成を目指す。</li> </ul> <p>「走力の更なる向上」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5月から10月にかけて、「校内マラソン大会」での全校平均3パーセントのタイム短縮を目標とする。</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4月当初の職員会議で本校の現状を体育主任が説明し、本年度の体育科における重点目標を共通理解する。</li> <li>・夏休み期間中に新体力テストの結果を分析し、2学期以降の体育科の重点目標を再確認していく。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「器械運動」系の領域を重点領域に位置づけ、「鉄棒がんばりカード」を活用して「器械運動」への意欲付けを図る。また、指導補助映像の活用や撮影機器を利用してその場で自分の動きを見ることで、自分の体をどのように動かしたらよいか意識できるようにする。</li> <li>・なわとびの「がんばりカード」も継続して活用する。</li> </ul>

4  
今  
年  
度  
の  
取  
組

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・ 1・2学期の「全校マラソン大会」、3学期の「全校なわとび大会」前の1か月間、業間に「わにっランニング」（4分間走）や「なわとびタイム」（3分間持久跳び、長縄8の字跳び、短縄跳び練習）に取り組む。各大会では「記録証」や「がんばりカード」を活用し、意欲付けを図る。
- ・ 児童の委員会活動では金曜日の昼休みに「ハッピーフライデー」を企画し、縦割り班を活かした全校遊びを行う。
- ・ 体育館内に、期間を決めて「鉄棒コーナー」「マットコーナー」を設置して、児童が「器械運動」に取り組める機会を増やす。
- ・ 体育用具保管場所一覧表を職員室内に掲示し、用具の有効活用を図る。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・ 望ましい生活習慣の確立のために、5月、11月、2月に「にこにこ生活チャレンジ週間」（生活改善週間）の取組を行う。
- ・ 「校内マラソン大会」「全校なわとび大会」の記録証や「がんばりカード」で、児童の頑張りを家庭に伝える。

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【小学校】

学 校 名	出雲市立さくら小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	125名									
校 長 名	山根 肇	体育主任名	川島 慶三									
<p>1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状 (経年変化や県・国との平均比等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>令和2年度の体力・運動能力調査の結果をもとに、本校と県の平均を比較すると、巧緻性・瞬発力「ソフトボール投げ」、瞬発力「立ち幅跳び」の数値はよくなっている。一方、筋持久力・筋力「上体おこし」、柔軟性「長座体前屈」、スピード「50m走」に課題が見られる。</li> <li>経年比較をしてみると、どの学年もほとんどの種目で前年度より数値が伸びている。しかし、県の平均値を超えている種目は少ない。また、上学年の「50m走」、下学年の「上体おこし」に弱みが見られる。</li> <li>進んで運動に取り組む児童と、そうでない児童がいる。</li> <li>全校の約22%の児童がバス通学をしており、バス通学の児童は、体育の時間以外の運動頻度は高くない。</li> </ul>												
<p>2. 前年度の実技習得状況調査 (水泳は未実施、鉄棒 R3.1月調査依頼) の結果</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>6年生の水泳運動「25m完泳率」</th> <th>4年生の器械運動「逆上がり達成率」</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>県平均</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>自校</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	県平均	52.4%		自校		
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」										
県平均	52.4%											
自校												
<p>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水泳、剣道、バドミントン、サッカー、野球、空手、ダンス、ドッジ、卓球等、様々なスポーツクラブに所属している。</li> </ul>												
4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>上体おこし、長座体前屈、50m走の数値を向上させる。</li> <li>シャトルランテスト、ソフトボール投げ、立ち幅跳びの数値がさらに向上するようにする。</li> </ul>											
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>職員会議で、本校の現状を説明し、今年度の目標と取組について共通理解を図る。</li> <li>小体連の授業研究会の取組を校内研修等で紹介し、本校の体力向上や授業に活かす。</li> </ul>											
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善 (年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「陸上運動」系の領域を重点領域に位置付け、体育の授業や学校行事 (体育会、ロードレース大会等) を通して、「走る」、「跳ぶ」などの運動をする機会を増やしていく。</li> <li>基礎的な動きを身に付けさせるために、体育の授業の中に「さくら体操」(本校独自の5種目歩走跳) を取り入れる。</li> <li>共通理解を図り、「めあて」の提示と「まとめ・ふり返し」を行う。</li> <li>学習カードや掲示物等の工夫をし、意欲的に学習に取り組むことができるようにする。</li> <li>体力向上を目指した生活習慣を確立するために、各学年食育指導を行う。</li> <li>筋持久力を高めるために、雲梯・登り棒などを使ったサーキットトレーニングも学習内容に応じて取り入れる。</li> </ul>											

4  
今年度の取組

(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)

- ・毎朝5分間程度、元気アップ体操と体幹トレーニングを行い、筋力・柔軟性の向上を図る。
- ・筋持久力の向上を図るために、全校で、ロードレース大会を6月と11月に実施する。1・2年生は600m、3・4年生は800m、5・6年生は1200mの距離を走り、体力の向上を図る。また、ロードレース大会に向けて、5月・10月をマラソン強化月間とし、毎週水曜日に全校でマラソン練習を行う。児童の意欲付けや達成感が得られるようにマラソンカードを利用して練習に取り組む。
- ・筋持久力の向上を図るために、なわとび集会を1月下旬に行い、それに向けて練習に取り組む。
- ・毎週木曜日の昼休み(ロング昼休み)は「外遊びデー」として、天気の良い日は外で遊ぶ時間にす

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・体力向上に結び付く生活習慣を確立するために、2か月に1回「さわやか調べ」(起床時刻・就寝時刻等を記録するもの)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【小学校】

学 校 名	出雲市立朝陽小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	212 名
校 長 名	梶谷 悟	体育主任名	原怜太 石飛純一

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識、及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

① 体力テストから見える強みと課題

【檜山小学校】令和2年度の結果より

【東小学校】新型コロナウイルスにより体力テストを実施せず

（学校独自の取組「器械運動の基礎的な動き（腕支持、逆さ感覚）」の調査結果2・5・6年のデータあり）

② 鉄棒実態調査から見える児童の姿

③ 休み時間の様子から見える児童の姿

（1）体を動かして遊ぶ児童の割合

㊦ 休み時間に元気よく体を動かす児童が多い。

㊦ 同じ

（2）遊びの種類

㊦ 下学年、上学年とも特にボール遊びや鬼ごっこ系の遊びを好んで行っている。

㊦ 外：鬼ごっこ系、ターザンロープ、遊具（ブランコ、シーソーなど）

中：ドッジビー、なわとび、ジャンピングボードでなわとび、ペアなわとび、鬼ごっこ系、バスケットボール

（3）外遊びと体育館遊びの割合

統合して二週間、天気の良い日は外遊びをよくしている。おにごっこ系の遊びやボール運動をしている児童、雲梯や登り棒、ジャングルジムなどを活用して、遊ぶ児童が多い。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 実施せず、鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4 %
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

㊦ 男子の半分、女子の四分の一が運動部に所属しており、水泳、野球、バスケット、バドミントン、剣道と多様である。

㊦ 4割の児童が地域のスポーツクラブに所属している。男子は主に地域のバドミントン、野球、サッカークラブに所属している。女子は主に地元のバドミントン、卓球、バスケットボールクラブなどに参加している

（1）具体目標・数値等

4  
今  
年

・運動習慣をつける（なわとびの生活化 縦割り班活動での運動遊び）

・持久力を向上させる（校内ロードレース大会及び二学期の週一回の全校マラソン等 授業での学年に合わせた2、3、5分間走）

・課外活動に代わる校内の活動を充実させ、技能の向上を図る（校内体操演技会）

度 の 取 組           4 . 今 年  度  の 取 組	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画 ・主運動につながる準備運動の職員間での紹介、研修。
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等） ・各学年に応じた2分間走、3分間走、5分間走の取り組み。 ・集合、整列、授業の流れのルールの徹底 ・主運動につながる準備運動の職員間での紹介、研修
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等） ・体力テスト ・ロードレース ・元気がおマラソン 週2回（火 木）の業間休みに校庭を全校で走る。 ・元気アップカーニバルを申し込み、元気アップカーニバルと連携したなわとび集会を3学期に実施する。休み時間に気軽になわとび運動ができる場を設定し、なわとび集会に向けて児童が練習に取り組むことで寒い時期の運動量が確保できるようにする。
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等 ・さわやかウィーク（生活習慣チェック）を年間五回、「早寝・早起き・朝ごはん・低メディア」を実践し家族の意識を高める。 ・学級懇談や学級便りなどで家庭でも取り組めそうな運動を紹介する。 ・体力テストの結果を家庭に持ち帰り、保護者が児童の体力状況を把握できるようにする。 ・委員会活動で、体力テストの伸び悩んでいた種目を夏休みの課題として呼びかける。2学期に委員会主導の朝陽ピックなどの企画を立て、再テストを実施する。
	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【小学校】

学 校 名	出雲市立北浜小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	25名
校 長 名	井上 睦子	体育主任名	勝田 友洋

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

○令和2年度出雲市小体連実態調査結果から

【鉄棒】4年生全児童の逆上がり達成率【80%】

【水泳】25m完泳3年【20%】 4年【16%】 5年【33.3%】 6年【83.3%】 R1

【縄跳び】低学年の2重跳び達成率に伸びが見られるが、中学年以降は伸びが見られない。

小体連の実態調査結果は、縄跳びや25m完泳の達成率が低い。縄跳びは、協応動作がごちなく1分間の持久跳びが跳べない児童が多い。鉄棒については、逆上がりの達成率が伸びた。体力テストの結果や普段の体育の現状から、児童の運動経験には不足と偏り、2極化が見られる。全国体力調査の結果から筋力（握力・上体起こし）に課題が見られる。

(男子)							(女子)						
種目	学年	小2	小3	小4	小5	小6	種目	学年	小1	小2	小3	小4	小5
握力 (kg)	北浜小平均	9	10	16.33	14.5	19.33	握力 (kg)	北浜小平均	6	9	11.5	12.5	17
	R2県平均	9.37	12.82	14.66	16.53	19.69		R2県平均	8.82	10.22	12.14	14.04	16.34
	R1全国平均	9.12	12.69	14.45	16.49	19.43		R1全国平均	8.57	10.23	11.84	13.87	15.91
上体おこし (回)	北浜小平均	13.66	17	17.66	18.5	24.33	上体おこし (回)	北浜小平均	11.66	14.5	13	19	21.5
	R2県平均	11.13	15.68	17.57	19.6	20.84		R2県平均	11.54	13.9	15.96	17.86	18.5
	R1全国平均	11.64	14.72	18.63	20.79	22.66		R1全国平均	11.39	14.13	15.85	17.64	19.19
長座体前屈 (cm)	北浜小平均	25.66	17	35.66	34.75	35.66	長座体前屈 (cm)	北浜小平均	30.66	35	37.5	35.5	48.5
	R2県平均	25.89	29.73	30.98	32.79	34.51		R2県平均	28.82	31.1	32.66	35.16	37.14
	R1全国平均	26.54	29.73	31.06	33.49	35.72		R1全国平均	28.57	30.3	32.08	34.82	37.4
反復横跳び (点)	北浜小平均	25.33	38	37.33	37.25	44.66	反復横跳び (点)	北浜小平均	29	34.5	35	43	45
	R2県平均	27.87	36.56	39.06	43.3	45.96		R2県平均	27.71	31.41	34.12	38.47	42.49
	R1全国平均	27.26	35.98	39.21	43.41	46.27		R1全国平均	26.52	30.56	33.58	37.91	41.51
20mシャトルラン	北浜小平均	32.66	22	63	38.66	88.5	20mシャトルラン	北浜小平均	20.66	25	39	55	52
	R2県平均	18.94	39.87	45.26	55.05	57.67		R2県平均	17.2	24.65	31.17	38.31	45.77
	R1全国平均	18.73	38.41	45.6	54.83	63.42		R1全国平均	15.96	22.27	29.16	37.09	44.14
50m走 (秒)	北浜小平均	11.15	9.9	9.7	12.05	9.06	50m走 (秒)	北浜小平均	12.23	11.15	11.4	9.85	10.95
	R2県平均	11.72	10.1	9.74	9.37	8.9		R2県平均	11.95	11.03	10.36	9.96	9.53
	R1全国平均	11.45	10.02	9.61	9.22	8.87		R1全国平均	11.82	10.93	10.4	9.91	9.52
立ち幅とび (cm)	北浜小平均	134	122	171.66	162.33	180.66	立ち幅とび (cm)	北浜小平均	169.33	140.5	129.5	152	165
	R2県平均	118.6	141.93	149.16	156.32	167.28		R2県平均	112.9	121.96	132.75	142.24	152.75
	R1全国平均	114.74	136.81	144.52	155.38	164.07		R1全国平均	106.93	117.69	128.05	137.89	147.4
ソフトボール投げ (m)	北浜小平均	14.66	11	24.66	23.5	31.66	ソフトボール投げ (m)	北浜小平均	5.6	7.5	8.5	12.5	23.5
	R2県平均	9.05	16.76	21.06	24.99	28.44		R2県平均	6.29	8.25	10.62	13.77	15.97
	R1全国平均	8.28	15.66	18.92	22.92	26.65		R1全国平均	5.62	7.38	9.4	11.63	13.6

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

陸上、バドミントン、野球のスポーツクラブに加入している。校区内にスポーツクラブがほとんどないため、84パーセントの児童はどのクラブにも所属していない。

(1) 具体目標・数値等

- 中学年以降の縄跳びの2重跳び達成率の向上を目指す。
- 持久力のさらなる向上を目指し、自分の記録が分かるタイム走を実施する。タイム走と合わせて校内ロードレース大会を行うことで児童一人一人の記録の向上を目指す。
- 実技習得状況調査の各項目達成率の維持と向上を図る。

4  
・  
今  
年  
度  
の  
取  
組

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・ 4月当初に本校の体力の現状と体育の授業の進め方を職員に共通理解することで、児童の実態に応じた指導や体育授業での運動量の確保を行う。
- ・ 体育主任が県内やオンラインでの体育授業研修への参加を積極的に呼びかける。また、研修の資料を職員に回覧したり、伝達したりする。
- ・ ICT機器を活用した体育授業の進め方の研修を行う。

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・ チームティーチングの特性を生かし、マネジメントにかかる時間を削減することで場の工夫や個に応じた指導ができるようにする。
- ・ 少人数の特性を生かし、お互いの運動を見合ったりタブレット端末を活用したりすることで、良かったところを発表し合って自分の動きの参考にするとともに励まし合って運動する雰囲気を作る。
- ・ 体力テストの結果から、児童一人一人の特性を教師が把握し指導の参考にする。
- ・ 「わたしたちの体育」を全校で活用し、授業の振り返りや体力テストの結果を見えるようにする。

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・ 鉄棒単元の時期に鉄棒を体育館に設置することでいつでも触れられるようにする。
- ・ 体育倉庫や外倉庫の整備を行うことで職員にも児童にも使いやすい環境を作る。
- ・ ロードレース大会では、記録の向上した児童にMVP賞の賞状を渡すことにより児童の意欲を高める。
- ・ ロング昼休みに全校遊びを行うことで、異学年での交流を深め、様々な遊びに親しむようにする。
- ・ 養護教諭や諸機関との連携をはかり、健康的な生活を送ろうとする意識を向上させる。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・ ロードレース大会では、児童の声で有線放送を行うことにより地域住民が子どもを応援する雰囲気作りに努める。
- ・ 保護者に対して「体育通信」を発行し、体力調査の結果や体育授業の様子を学期に1回知らせる。

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【小学校】

学 校 名	出雲市立伊野小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	63 名
校 長 名	三原 國彦	体育主任名	佐々木 誠

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

	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		ソフトボール投げ	
	R2	R1 県	R2	R1 県	R2	R1 県	R2	R1 県	R2	R1 県	R2	R1 県	R2	R1 県	R2	R1 県
1 男	785	926	1159	1150	2535	2643	2879	2739	1943	1909	1195	1143	11691	11907	869	958
2 男	971	1119	1155	1486	2867	2810	2941	3257	2807	3228	1136	1054	12385	13180	1125	1406
3 男	1090	1289	1142	1646	3047	2839	3187	3534	2853	4015	1026	995	13268	14231	1225	1701
4 男	1235	1452	1840	1834	3259	3147	4045	4037	5209	4864	962	955	14811	15065	1867	2093
5 男	1452	1652	1995	1935	3681	3192	3952	4341	5100	5663	938	929	14342	15719	1877	2418
6 男	1704	1970	2382	2192	3724	3407	4378	4744	6498	6670	892	879	17284	17083	2362	2965
1 女	695	893	1105	1133	2769	2956	2809	2659	1532	1762	1238	1192	10917	10966	537	603
2 女	914	1067	1142	1372	3025	3123	2798	3109	2400	2517	1154	1089	11586	12310	705	829
3 女	1071	1181	1198	1597	3174	3290	2992	3409	2622	3062	1057	1044	12551	13231	880	1029
4 女	1207	1408	1845	1766	3543	3588	4000	3886	3695	4035	989	978	14609	14410	1093	1319
5 女	1280	1663	1802	1854	4085	3637	3752	4175	3507	4730	956	960	13676	14909	1171	1552
6 女	1649	1913	2091	1966	4073	3825	4488	4362	4962	5420	924	907	16523	15805	1467	1761

※R2は調査・集計を行っていないため、R1と比較

昨年度の体力・運動能力調査の結果から見ると R1 県平均よりも到達率が高いと言える種目は、男女とも長座体前屈、上体起こしである。ここ数年は低下傾向にあり、課題とされていた種目であるが、体育での継続的な取り組みや各学級での取り組みの成果が表れていると考えられる。

一方で握力（筋力）や50m走（走力）、ソフトボール投げ（投力）の種目は、ほぼすべての学年で県平均より下回っている。特に握力とソフトボール投げは顕著であり、本校の課題であると言える。

小規模校であるため、児童数が少なく学年によりばらつきもあることやコロナ禍での実施であったこと等により、一概に平均値として学校の傾向を見ることはできないが、走・投・鉄棒運動等の取組みについて見直していく必要があると考えられる。

2. 前年度の実技習得状況調査（鉄棒 R2.1 月調査依頼）の結果

逆上がり達成率 1年（ 人中 人） 2年（ 人中 人） 3年（ 人中 人） 4年（ 人中 人）  
5年 人中 人） 6年（ 人中 人） 全校 （ 人中 人）

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

スイミングスクール 14名（1年生2、3年生6、4年生4、6年生2）  
サッカー 10名（1年生1、2年生3、3年生2、4年生2、5年生1、6年生1）  
バレー 6名（4年生2、5年生1、6年生3）  
陸上 1名（4年生1）

（1）具体目標・数値等

4 今年度の  
 ・体力・運動能力調査においてB判定以上の児童の割合を80%以上にする（昨年度43.4%）。特に、数値の低かった「筋力」「投力」を課題項目と設定して、全学年で年間を通して計画的に取り組んでいく。  
 ・全学年において系統性を重視した体育学習を行う。進んで体力向上に取り組む児童を育成するために、「楽しく」「わかる」「できる」喜びを味わえる授業づくりを工夫する。  
 ・自然豊かな環境を生かし、積極的に外遊びの奨励を行う。

取組	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	出雲市教研体育部会や小体連の授業研究会に積極的に参加して、校内に伝達したり、体育の授業実践について普段から話し合ったり、相談したりできる教職員間の雰囲気づくりに努めていく。
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業においては、昨年度の体力・運動能力調査の結果から、筋力、投力を高めるような運動を継続して取り組むようにする。学習カードやわたしたちの体育等を活用しながら、各学年における系統性を意識しながら指導を行う。また各技能達成率をもとに、今後の授業改善に生かす。各技能が十分に身に付いていない児童へは、個別指導の時間や場を設定する。</li> <li>・体育学習のルーティーン化を図り、授業のはじめに「鉄棒セット」「五種目運動」「遊具サーキット」等を全学年で継続的に取り組み、体育授業での運動量を確保する。</li> <li>・体育的行事や授業公開等、体育学習発表の場を設定し、個々に目標を持ちながら運動に取り組んだり、達成感を得られたりする機会を与える。</li> </ul>
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
4 年 度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・火曜日のスキルタイム（5校時前の15分間）に、縄跳び運動を実施する。また、年間2回のロードレース大会に併せて業間マラソンを実施し、年間を通じて一斉に運動する時間を設定し、持久力や筋力の向上を図る。</li> <li>・水曜日は掃除時間をカットしてロングの昼休みを設定し、運動遊びや外遊びを奨励する。</li> <li>・休み時間や家庭でも目標をもって縄跳び運動ができるように、12月上旬に縄跳び検定カードを作成し、継続的に取り組んでいく。</li> </ul>
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・向陽中学校区の幼稚園、小学校、中学校と連携して、よりよい生活習慣の定着を目指す実態調査（「さわやかウィーク」「脳さわやかデー」）を定期的に行い、家庭と協力しながら改善を目指す。</li> <li>・体力テストの結果を児童一人一人に渡し、家庭での体力づくりに役立てる。</li> </ul>
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【小学校】

学校名	出雲市立窪田小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	47名
校長名	妹尾 義則	体育主任名	須貝 和之

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）
- ・昨年度は体力テストの実施ができなかったが、一昨年の結果を学校の全体の数値から見ると、男子は「上体起こし」「50m走」「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」女子は「長座体前屈」で県・全国の平均を上回っている学年が多い。また、男子は県・全国平均を上回っている種目が多い。課題としては、男子は「長座体前屈」、女子は「上体起こし」が挙げられる。一昨年の結果のため、傾向が変わっていると思われるが、今年度の結果も生かしながら、課題に対する取組を実践していきたい。
  - ・休み時間、児童は天気の良い日には外に出て活動したり、体育館使用日には体育館で運動したりする姿が見られる。ただ、全校児童のおよそ半数であることが言える。上学年は男女共に鬼ごっこやサッカーなどの運動をして過ごしている児童が多い。下学年は主に雲梯やブランコ、ターザンロープをする姿が見られる。異学年でも遊ぶ姿が多く見られる。
  - ・学年内での運動能力の個人差が大きい。（運動部への加入率とバス通学率）
  - ・本校の現状として、およそ9割の児童が登下校時にバスを利用し、日常的にまとまった距離を歩くことがない。また、下校後も友達同士の家が離れている児童も多く、なかなか外で一緒に遊ぶ機会がないこともある。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3. 1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・全校児童のおよそ3割の児童が運動部（野球、バレーボール、テニス）のスポーツクラブに所属し、運動をしている。野球、バレーボールに関して地域の指導者に指導してもらいながら活動し、近隣の学校と合同でチームを作り、大会等にも参加している。
- ・運動部への加入率は学年によって異なる。加入率が5割強の学年もあれば、全く加入していない学年もある。

4 今年度の取組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <p>「持久力、柔軟性のアップと外で運動する習慣づくり」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本校のバス通学の児童が多いという実態を踏まえ、持久力（マラソン、シャトルラン）の向上を目指す。</li> <li>・長期休業中に家でできるストレッチ、上体起こしなどを推奨し、柔軟性のさらなる向上を目指す。</li> <li>・児童会活動で全校遊びなどを実施し、学校の休み時間、天気の良い日には外で運動する習慣がつけられるようにする。</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上大会期間中の指導メニューなどを記したお便りの配付。</li> <li>・「器械運動」の指導に生かすことのできるお便りの配付。</li> <li>・鉄棒、なわとび等実態調査の結果を周知し、指導に生かすようにする。</li> <li>・授業の展開例を示したり、提案したりする。</li> <li>・学校評価より「姿勢の改善」が課題にあがっているため、姿勢保持ができるように体幹を鍛える運動を教職員で共有し、実践できるようにする。</li> </ul>

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

4  
今  
年  
度  
の  
取  
組

- ・マラソン大会（1・2学期）、なわとび大会（3学期）での記録更新や大会に向けたモチベーションアップをすべく、授業内で持久走等に取り組む。
- ・「器械運動」の授業の機会だけでなく、その他の学習でもストレッチ運動などを準備体操に取り入れ、家でもできる運動だということを児童に呼びかける。また、「校内体操演技会」を行い、授業で取り組んだ成果を発表できる場を設け、児童のやる気を高めるようにする。
- ・授業の中で、「鉄棒」や「ボール運動」を取り上げた際、休み時間も活用して練習したり、遊んだりできるような環境整備と呼びかけ、児童の意識の向上を図る。
- ・授業の始めに5種目歩走や窪田っ子元気もりもりメニュー（器械運動系の基礎的な動き）を行い、基礎的な運動感覚を養う。

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・陸上練習に4年生以上の児童が参加し、走り方の指導や児童の技能向上をすることで、体力の向上を目指す。
- ・夏休みの前後に「体操教室」を実施し、体操に苦手意識を持っている児童が苦手意識を減らすことができるようにする。
- ・「マラソン大会」「なわとび大会」前の1週間を強化週間とし、業間休みに校庭を走ったり、体育館で縄跳びをしたりするようにする。また、休み時間に運動をする機会を設け、休み時間に体を動かす習慣が身に付くようにする。
- ・毎週水曜日をスポーツウェンズデーとし、業間休みにマラソンや縄跳びを中心に、運動する機会を設ける。その際に、一人一人にカードを渡し、自己目標を設定して励むようにする。
- ・児童会活動ともタイアップして、児童の運動に対する意識の向上と技能の向上を図れるようにする。（全校遊びや運動にチャレンジするイベントの企画・運営）

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・生活習慣の調査に合わせ、家庭での運動（特に長期休業中）について呼びかける。内容は検討中ではあるが、家庭でできる運動の紹介などをするようにする。
- ・運動会の練習やなわとび大会の時に、保育所にも連絡をして一緒に活動をしたり、様子を見てもらったりしている。
- ・体力テストの結果を家庭へ持ち帰り、児童一人一人の体力の状況を家庭でも把握できるようにする。（結果を記入しているカードは6年間持ち上がる。）

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【小学校】

学 校 名	出雲市立須佐小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	83名
校 長 名	木色 泰樹	体育主任名	山部 紘和

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

「運動が好きか」という質問に「好き」と答えた児童は、男子が約80%、女子が約70%であり、体育の授業や休憩時間の外遊びなど、男子は意欲的に取り組んでいる傾向にあるが、女子は男子に比べると少し消極的な傾向にある。

本校では、ほとんどの児童がバス通学をしており、バス停までの短い道のりしか歩いていないため、徒歩通学の学校に比べて一日の運動量が少ないことが考えられる。また、人数も少ないため、体育の授業では、2学年の合同体育を行っている。ただし、運動量を確保するために少人数で行える単元については、学年間で相談をして単学年で行う場合もある。日々、運動不足を補うために運動量の確保や休憩時間の外遊びを奨励するなどの取り組みを継続している。この継続もあって、今年度、休憩時間に校庭でサッカーを楽しむ児童が増えている。また、遊んでいる様子を見ていても、キック力などが増してきているのがわかる。

放課後は、帰りのバスの時刻まで外で一輪車や鬼ごっこ、鉄棒など、体を動かして過ごしている児童も多い。昨年度は、新型コロナウイルス拡大防止の影響もあり、思ったように体育の授業や遊びもできなかった時期があった。今年度は、少しずつ普通の生活に戻りつつあるように感じているため、児童の体力も少しずつ増加し、新体力テストでよい結果が見られることを期待している。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・女子バレーボールクラブ、野球クラブ、サッカークラブ、剣道クラブ、ドッジボールクラブに所属する児童がいる。6年生男子60%、女子の45.0%が地域のスポーツクラブに入っている。

4. 今年度の  
(1) 具体目標・数値等

- ・校内の傾向として、持久力が全国平均に比べて低い傾向にある。そのため、「20mシャトルラン」の数値を全国平均まで高めたい。
- ・「ドジョウすくい3種目柔軟運動」を数年続けて行っていることもあり、柔軟の数値が全国平均に比べて高い。

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・体育の授業での「鉄棒セット」「5種目歩走」を各学年で継続して行う。
- ・「しまねっ子！元気アップ・カーニバル」の本校開催に向け、「ドジョウすくい3種目柔軟運動」を各学年で下位運動の際に行うようにする。

取組	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・担任による声掛けと、委員会での児童による呼びかけで外遊びを奨励する。</li> <li>・プレイルームを活用して、器械運動の練習ができるよう環境を整える。</li> <li>・「ドジョウすくい3種目柔軟運動」を各学年で継続して行い、得点化することで児童の意欲づけを図る。</li> <li>・冬季に「なわとび集会」を行うことで、寒冷期にも運動への意欲をもたせるようにする。</li> </ul>
4 今年度の取組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・11月末～1月末に、健康委員会が主催する「なわとび集会」を開催する。</li> <li>・PTAの協力を得て、夏季奉仕作業に合わせ校庭の環境整備を行う。</li> <li>・朝の会に、元気アップ体操を全学年取り組む。</li> <li>・体育館に垂直跳びなど、チャレンジ要素のある掲示を常設する。</li> <li>・卓球がいつでもできるように、場づくりや用具の貸し出しを行う。</li> <li>・休憩時間や放課後にサッカーなどの外遊びが気軽にできるよう、ボールを自由に使用できる環境を整える。</li> <li>・スポーツを体験できるクラブ活動を設定する。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学年だよりや学校だよりで、体育的活動の様子を情報発信する。</li> </ul>
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）	
<p>○</p> <p>●</p>	

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	出雲市立多伎小学校	児童数 (R3.5.1現在)	143名
校長名	手銭 俊夫	体育主任名	大野 正士

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

学年男女	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		ソフトボール投げ	
	R1	R2県	R1	R2県	R1	R2県	R1	R2県	R1	R2県	R1	R2県	R1	R2県	R1	R2県
1男	12.0	9.37	10.0	11.13	21.9	25.99	23.6	27.87	16.4	18.94	12.5	11.72	119.0	118.60	8.0	9.05
1女	11.4	8.82	12.3	11.54	23.6	28.82	23.8	27.71	17.2	17.20	12.2	11.95	97.3	112.90	4.6	6.29
2男	10.6	10.75	13.7	14.31	26.1	27.64	24.9	32.48	19.1	30.60	11.2	10.73	120.9	128.51	10.6	12.97
2女	11.6	10.22	14.0	13.90	28.4	31.10	26.0	31.41	18.0	24.65	10.9	11.03	134.6	121.96	8.2	8.25
3男	12.7	12.82	15.6	15.68	25.8	29.73	30.6	36.36	36.8	39.87	10.5	10.10	127.3	141.93	17.0	16.76
3女	12.8	12.14	15.5	15.96	29.7	32.66	32.1	34.12	40.1	31.17	10.8	10.36	135.5	132.75	10.2	10.62
4男	14.5	14.66	16.7	17.57	26.8	30.98	35.8	39.06	48.6	45.26	10.1	9.74	142.2	149.16	21.8	21.06
4女	15.3	14.04	16.4	17.86	31.2	35.16	37.5	38.47	35.9	38.31	10.0	9.96	146.5	142.24	10.3	13.77
5男	18.4	16.53	21.0	19.60	30.0	32.79	42.4	43.30	71.6	55.05	9.0	9.37	169.4	156.32	19.4	24.99
5女	17.0	16.34	19.6	18.50	32.8	37.14	38.0	42.49	46.6	45.77	9.6	9.53	153.0	152.75	10.4	16.97
6男	22.0	19.69	24.9	20.84	35.9	34.51	46.3	45.96	69.5	57.67	8.7	8.90	166.8	167.28	28.1	28.44
6女	19.5	19.39	18.8	19.34	40.2	39.07	41.5	44.96	79.5	48.88	8.7	9.23	166.2	167.91	17.6	18.38

- ・ 県平均と比較すると、前年同様に「握力」の数値が、12（男女別×6クラス）中9で上回っている。
- ・ 課題としている「反復横跳び」「長座体前屈」では、県平均を上回る数値が依然少ない。
- ・ 学年が上がるごとに県平均を上回る項目が増えている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・ 社会体育へ低学年から多くの児童が参加しており、高学年になるにつれて参加率が高まり、地元の野球、バレーボール、バスケットボールのチームや、体操、水泳、サッカーなどに参加している。
- ・ 高学年では、約60%の児童が参加している。

4 今年度の取組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「俊敏性・柔軟性」の向上と器械運動が好きな児童の増加。</li> <li>・ 逆上がりの達成率が69%から57%と低下した。、昨年度より長い期間、室内に鉄棒を常設することで、鉄棒に触れる機会を増やし達成率を、70%に近づけていきたい。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4月当初に体育主任が本校の現状を説明し、学校全体でつけさせたい力、学年ごとにつけさせたい力を明確にし、系統的な指導を実践する。</li> <li>・ 体育主任等が、校内研修や陸上練習等を通して、経験年数の少ない教員を対象に児童の技能を向上させるポイント、指導方法を指導する。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

4  
今年度の取組

- ・「わたしたちの体育」の活用で、その学年につけさせたい力を明確にし、系統的な指導を行う。特に器械運動を重点的に指導をする。
- ・「めあて」の提示と「振り返り」を行うことで、その時間の活動内容を明確にするとともに、できたことを明確にし、できたという実感の持てる授業構成にし、体育の授業への意欲を高める。
- ・全校で水泳カードやなわとびカード等を活用することで、意欲的に学習課題に向かえるようにする。
- ・児童一人一人にあった課題に取り組める場を設定し、その課題に応じたタブレット端末の活用や、児童同士が話し合ったり、教え合ったりする場を設定することで、一人一人が「できた」と実感できるようにする。

(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)

○業間運動の実施(マラソン・8の字跳び)

- ・マラソン運動は、3分走とし、時間いっぱい最後まで走り切ることを目的としている。マラソンカードを作成し、周回数に応じてシールがもらえることにする。
- ・8の字跳び運動は、全校縦割り班活動とし、異学年交流として実施する。そのため、上学年が下学年に跳び方を指導する場とした。また、1分間に何回跳べるかという共通の目標を設定することで、他の班と競争意識を高め、意欲を持って活動に取り組めるようにする。最高記録は昇降口に掲示板にはり、意欲の向上を図る。

○なわとび集会

- ・全校縦割り班活動として、業間活動の8の字跳びの練習の成果を発表する場として設定する。また、個人目標も設定し、自分の決めた種目に出場し、持久跳びの記録会を行う。上学年の演技を下学年が見ることで、なわとびに意欲的に取り組みたいという気持ちが育むようにする。

○プレイルームと体育館での鉄棒の常設(プレイルームは冬季、体育館は秋季)

- ・外で運動がしにくい冬季に運動をしやすい環境を整えるため、教室横のプレイルームに簡易の鉄棒を常設する。冬季の運動量の確保と技術の向上を図る。
- ・学年の枠を超えて、様々な技を見たり、挑戦したりするために、体育館に鉄棒を常設し、技術の向上に力を入れる。

○日常の体幹トレーニングの実施

- ・各クラスで学習規律に合わせて、「背筋を伸ばすこと」「両足を床につけること」を指導し、体幹を普段から鍛え、運動をするための基盤をつくる。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・多伎っ子ウイークを実施し、家庭を巻き込んだ生活習慣の維持・改善を図る。
- ・学級通信等で、体育の授業の様子を記載し、保護者に伝える。
- ・多伎教育を語る会で情報交換をし、小学校入学までにつけさせたい力、中学校入学までにつけさせたい力を明確にし、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【小学校】

学校名	出雲市立湖陵小学校	児童数 (R3.5.1現在)	270名
校長名	正木 桂二	体育主任名	加藤 浩

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

	握力		上体		長座		反復		シャトル		50m走		立ち幅		ソフト		合計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
小1	○		○	○	○								○	○	○	○	5	3
小2	○	○						○				○		○			1	4
小3	○			○	○	○	○	○						○			3	4
小4	○	○	○		○	○	○										4	2
小5	○	○				○		○			○	○					2	4
小6	○	○		○	○	○		○									2	4
合計	6	4	2	3	4	4	2	4	0	0	1	2	1	3	1	1	17	21

令和2年度は新体力テストを実施していないために、令和1年度の県平均と令和1年度の本校の学年平均を学年別・男女別で比較した。1・4年生男子、2・3・5・6年女子は半分以上の種目で県平均を上回った。

種目別・男女別でも比較すると、握力は1～6年生男子が県平均を上回った。また、長座体前屈の男女、反復横跳びの女子は3分の2以上が県平均を上回った。一方で、シャトルランで県平均を超えたクラスは一つもなく、50m走やソフトボール投げでもほとんどの学年が県平均を下回った。したがって、本校の児童は、持久力や走る力、投げる力が弱い児童が多いと考えられる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・4年生以上の児童の半数近くが、野球、バスケットボール、バレーボール、剣道など地域のスポーツクラブに所属している。

4 今年度の取	(1) 具体目標・数値等
	「基礎体力の向上」 ・新体力テストの総合評価でC段階以上の割合を75%以上にする。
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画 ・職員会議で体育主任が、本校の体力向上推進計画について説明する。
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等） ・陸上運動と器械運動を重要領域と位置付け、児童一人一人の基礎体力や技能を高めていくようにする。 そのために、体育で5種目走、ねこちゃん体操、鉄棒セットを体育の授業の際に継続的に実施することで、基礎体力をつけたり、体の動かし方をつかませたりする。 ・学年ごとの運動分野別到達目標の表を作成し、全学年間で共通理解を図り、系統的な指導ができるようにする。

組

(4) 体育授業以外の活動 (学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)

- ・体づくりコーナーの設置を行う。
- ・朝の会でちょこっと体操を行う。
- ・健康委員会が中心となって、なわとび集会や全校外遊び球技大会など、体を動かすことのできるような活動を行う。
- ・休み時間や昼休み、放課後に鉄棒好きの子どもを育てるために体育部を中心に鉄棒の指導を行う。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・学校保健委員会で、ストレッチなど簡単な運動を取り上げた内容の講演を行う。
- ・体づくり通信を発行する。

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【小学校】

学 校 名	出雲市立大社小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	276名
校 長 名	加田 孝志	体育主任名	安食 勇佑

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識、及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

学年	性別	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	
小学5年生	男子	全国	16.37	19.8	33.24	41.74	50.32	9.42	151.47	21.6
	男子	島根県	16.34	19	32.54	42.63	54.69	9.35	154.91	23.19
	男子	大社小	15.85	18.38	35.31	46.23	62.23	9.11	154.69	24.46
小学5年生	女子	全国	16.09	18.95	37.62	40.14	40.8	9.63	145.7	13.59
	女子	島根県	15.87	18.22	36.78	41.31	44.36	9.6	148.99	14.07
	女子	大社小	13.9	15.1	40.9	41.0	46.8	10.18	139.3	12.5

この結果から、男子は上半身の筋力（握力・上体起こし）が弱いことがわかった。女子は、室内で過ごす児童が多く、体力テストの結果も全国平均や県平均を下回る項目が多く見られた。

また、全学年の傾向を見ると、握力・上体起こしなどの筋力が、全国・県の平均と比べて低いことがわかった。

【本校の児童の実態】

- ・毎日、校庭ではたくさんの児童が、サッカー、バドミントン、鉄棒、遊具遊びなど様々な運動を楽しんでいるが、毎日室内で過ごす児童も多く見られ、運動習慣に関しては2極化が認められる。
- ・全校での割合は多くないが、バス通学をしている児童は、入学前から長い距離を歩く経験が少なく、体育が無い日の運動量は少ない児童がいる。

2. 令和元年度の実技習得状況調査の結果 ※令和2年度は、感染症対策のために水泳実習ができなかった。

	6年生の水泳運動「25m 完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	78.6%	50.9%
大社小学校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・全校でのべ142名（全校の51%）がスポーツ少年団や地域のスポーツクラブに所属し、運動を定期的に楽しんでいる。男女比としては、6：4で男子の方が多く加入している。球技は男子の割合が多く、剣道やスイミングは男女ともほぼ同じ、体操は女子の割合が多くなっている。

4 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<p>体育の授業改善を行い、進んで体力向上に取り組む子どもを育てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日60分以上運動することができる子どもを育てる。</li> <li>・朝から元気よく活動できる子どもを育てる。（パワーアップ体操の工夫）</li> <li>・新体力テストの総合評価でC判定以上の割合を80%以上に向上させる。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・校内での授業公開・協議
- ・校内で「5種目走」「鉄棒セット」「ストレッチ5」の研修を行う

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・体育授業での運動量を確保し、年間を通して体育の授業の導入時に体力を高めるプログラム（ストレッチ5、5種目走、鉄棒セット）を行い、基礎体力や調整力を養う。
- ・運動意欲を高める授業づくりを行う。
- ・毎月の学習計画を立て、各学年の内容を確実に学習することで学年の系統性を生かした指導ができるようにする。
- ・年間指導計画をもとに授業を行うが、変更した場合には記録を残しておき、来年度の指導に生かす。
- ・学期ごとに、投げる運動・鉄棒運動・マット運動・なわとびの重点項目を設定し、上半身の力や持久力の向上をめざす。

4 今 年 度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月持久走を実施する。低学年はトラック2周、中学年以上は3週の記録を計る。</li> <li>・「体力テスト6年間のあゆみ」を作成して、自身の過去の記録を視覚化し、成長の実感・意欲の向上へつなげる。</li> <li>・感染症対策を行い、安全で充実した授業を工夫する。</li> </ul>
	<p><b>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・校務分掌に「体づくり推進部」を設け、体育授業の改善、運動環境の工夫、朝から元気な生活習慣の改善について取り組む。</li> <li>・芝生の校庭を生かし、休憩時間の外遊びを推奨したり、児童会活動でイベントなどを開催したりして、日常生活の中で運動に親しませる。</li> <li>・朝活動メニューに朝トレタイムを設定し、体幹を鍛え、柔軟性を養う。</li> <li>・廊下のスペースに運動遊びができるコーナーを設けるなど運動環境を整える。</li> <li>・全校朝礼のとき、全校運動（ストレッチ5、体幹トレーニング）を行い、体づくりへの意識を高める。</li> <li>・校外活動等、感染症対策及び校外活動のチェックリストを活用し、安全で充実した活動にする。</li> </ul>
	<p>【教職員】</p> <p>意識したことや具体的な取組・児童の変化などについて記述式で答え、これをもとに今後の取組について話し合う。</p>
	<p><b>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に親しむ時間を確保する為に、メディアとの適切なかかわりを促すような生活習慣の確立をめざす。 (町内一斉チャレンジ週間だけでなく、継続し取り組みができるように日々呼びかけていく。メディア1日2時間以内、夜9時以降はメディアのスイッチを切る、家族でルールを決めてメディアと関わっていくなど。)</li> <li>・学級通信等で、学校での取り組みを紹介したり、家庭でも一緒に取り組んでもらえるように呼びかけたりする。</li> <li>・学校評価に体づくりについての項目を設け、意識を高める。</li> </ul>
	<p><b>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）</b></p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	出雲市立荒木小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	367名
校長名	佐藤 協	体育主任名	梶谷 典弘

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状・(経年変化や県・国との平均比等)

昨年度、児童の体力・運動能力調査の結果は次の通りである。

男子

種目	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県
1年生	10.45	9.37	未実施	11.13	25.45	25.89	23.91	27.87	17.73	18.94	12.18	11.72	109.45	118.60	9.55	9.05
2年生	11.74	10.75		14.31	26.43	27.64	33.50	32.48	47.77	30.60	11.08	10.73	132.68	128.51	12.65	12.97
3年生	13.42	12.82		15.68	25.92	29.73	33.38	36.36	29.88	39.87	10.10	10.10	130.54	141.93	15.32	16.76
4年生	14.24	14.66		17.57	29.14	30.98	39.67	39.06	38.43	45.26	9.84	9.74	144.90	149.16	18.71	21.06
5年生	15.58	16.53		19.60	31.03	32.79	41.26	43.30	42.69	55.05	9.52	9.37	145.49	156.32	19.69	24.99
6年生																

女子

種目	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県	R2自校	R2県
1年生	9.82	8.82	未実施	11.54	31.00	28.82	23.73	27.71	13.82	17.20	12.73	11.95	109.82	112.90	6.00	6.29
2年生	11.14	10.22		13.90	30.55	31.10	32.14	31.41	36.55	24.65	11.30	11.03	119.50	121.96	7.27	8.25
3年生	12.22	12.14		15.96	29.64	32.66	31.44	34.12	28.57	31.17	10.47	10.36	120.26	132.75	8.69	10.62
4年生	14.00	14.04		17.86	33.18	35.16	37.16	38.47	33.00	38.31	10.07	9.96	138.21	142.24	10.27	13.77
5年生	16.30	16.34		18.50	36.07	37.14	41.63	42.49	35.63	45.77	9.36	9.53	151.53	152.75	14.14	15.97
6年生																

○学年別に見ると、2年男子は4項目、2年女子は3項目で県平均を上回っている。その一方で、3・4・5年生男子及び1・3年生女子は3~4項目で県平均を下回っており、体力・運動能力向上を図る必要がある。

○種目別に見ると、1~3年の握力で県平均を上回っている。一方で反復横とび、20m シャトルラン、立ち幅跳びで県平均を大きく下回り、男女ともに敏捷性・持久力・瞬発力に課題がある。

○業間や昼休みにはたくさんの児童が校庭で遊んでいるが、体を動かして遊ぶことに意欲的な児童とそうでない児童の二極化が見られる。全校での取組としては、体幹を鍛えるために毎日2回学級で「1分間気を付け」をしている。

2. 前年度の実技習得状況調査(水泳 R1. 8月、鉄棒 R3. 1月調査依頼)の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	78.6%	38.1%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・サッカー、野球、バレー、剣道、テニスなど多くの児童がスポーツ少年団に加入して活動している。また、陸上やスイミングなどのスポーツクラブに所属し活動している児童もいる。

(1) 具体目標・数値等

- ・「体育の授業が楽しい」と感じる児童の割合を70%にする。(2学期末にアンケートを取る。)
- ・準備運動に柔軟を取り入れ、長座体前屈の記録が3cm伸びるようにする。
- ・学期に1回持久走の記録会を行い、児童の持久力を高めるとともに、達成感を味わえるようにする。
- ・体づくり運動の時間を十分確保し、握力や上体起こしなど児童の瞬発力を伸ばせるようにする。
- ・6年生の水泳運動「25m完泳率」と4年生の器械運動「逆上がり達成率」で県平均を上回る。
- ・敏捷性向上のために5種目走を授業の中に取り入れる。
- ・授業の前に校庭や体育館を走るなど運動量の確保をする。

4 今年度の取組	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 器械・器具を使った運動について校内で体育の研究授業を行う。</li> <li>・ 研究会等で得た情報を周知し、学校として体育科の指導技能の向上を図る。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年度初めに体育科の年間指導計画を示し、授業のねらいを共通理解できるようにする。</li> <li>・ <u>器械・器具を使った運動</u>では、出雲市小体連の研究をもとに研修を行い、逆上がり達成率を高められるようにする。</li> <li>・ 各種運動の動きのポイントを提示し、全校体制で体育の授業改善を行う。</li> <li>・ 運動量を確保した授業により、児童の持久力向上を図る。</li> <li>・ 「わたしたちの体育」や学習カードを使って、毎時間のふりかえりを行い、授業改善に役立てる。</li> <li>・ なわとび、<u>鉄棒運動</u>、マット運動では動画教材を授業担当者に配布し、動きのコツが分かる授業づくりをする。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育館や児童玄関などの見えやすいところに、一輪車や鉄棒、なわとび等の達成目標を視覚化し、児童の運動への意欲を高める。</li> <li>・ 3校時、5校時のはじまりに「1分間気を付け」を行い、体幹を鍛える。</li> <li>・ 体育委員会を中心として「なわとび集会」や「学年交流遊び」を実施し、児童が体を動かす楽しさを感じられるようにする。また、外遊びを奨励し、児童が意欲的に体を動かせるようにする。</li> <li>・ 体育委員が外遊び、ボール遊びなどを呼びかける。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <p>体力向上を目指した家庭での生活習慣の改善、食育推進を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「チャレンジ週間」を学期に1回行い、生活習慣の改善（睡眠時間の確保、適切なメディア接触）を促す。</li> <li>・ 夏季休業中に「マイ弁当の日」を設定し、児童の食への関心を高める。</li> <li>・ 学期に1回「親子ストレッチ」を行い、児童の家庭での運動習慣の定着を図る。</li> </ul>
	<p>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）</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立遙堀小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	138 名
校 長 名	園山 暢男	体育主任名	久野 純治

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

・以下の表は、令和元年度の県体カテストの本校と県の平均との比較である。（令和2年度はコロナのため比較できず）新体力テストの結果を過去2年間の状況から見ると、男女とも横ばいの傾向にある。種目別に分析すると、「長座体前屈」や「立ち幅跳び」で男女ともに県平均を上回っている。逆に、「反復横跳び」や「50m走」が弱みである。

・児童の運動意識は高く、進んで外遊びをしている。学校評価アンケートの体力作りに関する項目では、児童・保護者・教職員ともに肯定的な回答が多数であった。本校では、年3回の校内マラソンを実施している（昨年度はコロナのため2回の実施）が、持久力に関する「20mシャトルラン」は横ばいである。

	1年生			2年生			3年生			4年生			5年生			6年生		
	本校	県	差	本校	県	差	本校	県	差									
握力	9.9	9.3	0.7	12.6	11.2	1.4	13.3	12.9	0.4	16.7	14.5	2.2	18.1	16.5	1.6	16.9	19.7	-2.8
上体起こし	14.7	11.5	3.2	13.0	14.9	-1.9	15.7	16.5	-0.8	20.6	18.3	2.3	20.6	18.3	2.3	18.6	21.9	-3.4
長座体前屈	26.3	26.4	-0.1	29.0	28.1	0.9	26.5	28.4	-1.9	38.5	31.5	7.0	36.6	31.9	4.6	34.9	34.1	0.8
反復横跳び	29.8	27.4	2.4	30.0	32.6	-2.6	33.4	35.3	-2.0	45.8	40.4	5.5	47.5	43.4	4.0	44.7	47.4	-2.7
シャトルラン	29.3	19.1	10.2	32.1	32.3	-0.1	39.2	40.2	-0.9	59.0	48.6	10.4	59.4	56.6	2.7	57.1	66.7	-9.6
50m走	10.8	11.4	-0.6	11.5	10.5	1.0	10.6	10.0	0.6	9.2	9.6	-0.4	9.5	9.3	0.2	9.2	8.8	0.4
立ち幅跳び	117.8	119.1	-1.3	133.4	131.8	1.6	147.1	142.3	4.8	161.5	150.7	10.8	159.3	157.2	2.1	160.4	170.8	-10.5
ソフトボール	9.5	9.6	-0.1	10.5	14.1	-3.6	22.1	17.0	5.1	23.1	20.9	2.2	27.5	24.2	3.3	27.6	29.7	-2.1

	1年生			2年生			3年生			4年生			5年生			6年生		
	本校	県	差	本校	県	差												
握力	9.5	8.9	0.6	11.6	10.7	0.9	12.4	11.8	0.5	15.5	14.1	1.4	16.2	16.6	-0.4	19.7	19.1	0.5
上体起こし	10.1	11.3	-1.2	11.9	13.7	-1.8	15.7	16.0	-0.2	18.9	17.7	1.3	13.6	18.5	-4.9	15.3	19.7	-4.3
長座体前屈	30.4	26.6	3.8	28.7	31.2	-2.5	31.7	32.9	-1.2	42.1	35.9	6.2	42.8	36.4	6.4	36.8	38.3	-1.4
反復横跳び	28.2	26.6	1.6	27.5	31.1	-3.6	33.2	34.1	-0.9	38.4	38.9	-0.4	38.9	41.8	-2.9	43.0	43.6	-0.6
シャトルラン	22.6	17.6	5.0	18.4	25.2	-6.7	30.7	30.6	0.1	55.9	40.4	15.6	32.8	47.3	-14.5	55.5	54.2	1.3
50m走	11.6	11.9	-0.3	11.9	10.9	1.0	11.1	10.4	0.6	9.5	9.8	-0.3	10.4	9.6	0.8	9.1	9.1	0.0
立ち幅跳び	114.5	109.7	4.8	114.5	123.1	-8.6	140.2	132.3	7.9	152.4	144.1	8.3	134.2	149.1	-14.9	143.7	158.1	-14.4
ソフトボール	5.8	6.0	-0.2	5.9	8.3	-2.4	9.2	10.3	-1.1	14.5	13.2	1.3	12.4	15.5	-3.1	15.0	17.6	-2.6

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・全校児童の約50%が、野球・サッカー・剣道などのスポーツ少年団や水泳・陸上・チアダンス等の教室に通っている。

(1) 具体目標・数値等

「持久力を高める」

- ・意欲をもって校内マラソンに取り組むことができるように、個人でめあて設定をしたり記録を記入したりする。また、振り返りを行い、自身の成長を感じることができるようにする。8割の児童の結果が上昇することを目標とする。

4 今年度の取組	「敏捷性を高める」 ・年度初めと年度末に反復横跳びと50m走の結果を比較する。8割の児童の結果が上昇することを目標とする。
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画 ・ミニ講習として、主に体ほぐしの運動等の校内研修会の機会を設定する。
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等） ・全学年で敏捷性を高めるために、授業の体ほぐしの運動として、敏捷性を高める「リズムトレーニング」を取り入れる。
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等） ・継続して「校内マラソン大会」を実施し、運動の習慣化と持久力の向上を図る。 ・児童会活動として、「てつぼう週間」「なわとび週間」を実施し、運動の習慣化を図る。
4 今年度の取組	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等 ・学校だより、学級だより、ホームページ等にて地域や家庭に情報発信を行う。
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【小学校】

学校名	出雲市立荘原小学校	児童数 (R3.5.1現在)	384名
校長名	日野 久美	体育主任名	中島 彰汰

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

新体力テストの結果を県平均と本校の学年平均を比較すると、男子は反復横とび、シャトルラン、立ち幅跳びに本校児童の強みが見られる。反対に握力、上体起こし、長座体前屈、ソフトボール投げが劣っている。女子は、ほとんどの種目において県平均より劣っている。特に女子は、アンケートの結果から日頃体育の学習以外に運動をしていない児童が多いことがわかった。新体力テストの結果をふまえ、本校の児童の現状として考えられるのは、反復横とびや立ち幅跳びなどの機敏な動きや瞬発力には強みがあるものの、ソフトボール投げの状況からは投げる運動の経験が不足していることが考えられる。さらに、上体起こし、長座体前屈からは、運動経験の少なさと共に、日頃の運動の量の不足が考えられる。運動経験が少ない児童は、自分の全力を出す経験に乏しく、きつくても頑張るといった耐性に弱さがみられるのではないかと考える。運動の好きな児童は、休憩時間に外へ遊びに出たり、学校外でもスポーツクラブに所属していたりと、体を動かすことに積極的な姿勢が見られる。しかし、運動のあまり好きではない児童は、休憩時間にも教室で過ごしたり、家でもゲームやテレビを見たりと、体を動かすことに対してかなり消極的である。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1月調査依頼）の結果

6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	52.4%
自校	

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

男子は、サッカー・野球クラブに所属している児童が多く、女子はダンスクラブに所属している児童が多い。その他にも、男女問わずバスケットやバレー、スイミング、剣道、なぎなたなど様々なクラブに所属している児童もいる。

(1) 具体目標・数値等

運動が苦手な児童が気軽に参加できる体育委員会主催の活動（ジャベリックボール大会やなわとび集会など）を行い、運動遊びを推進することで、体を動かす機会が増えるようにする。また、本校は投げる力が弱いことからジャベリックボール大会等で、正しい投げ方の指導をしていきたいと考える。そして、来年度の新体力テストでは県平均を超えることを目標とする。

4 今年度の取組

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・4月当初の職員会議で、本校の児童の新体力テストからわかる体力の状況を説明した。また、児童の体力をさらに高められるよう、年間を通した体力向上に向けた取組を説明した。
- ・全学年統一の準備運動をつくり、周知していくための実技研修を計画している。

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・授業の導入で、全学年統一の体力を高める運動を取り入れ、1年間の伸びがわかるように記録を記入するようにする。
- ・全学年統一の準備運動を考え、様々な動きを継続して行うようにする。
- ・タブレットを使い、映像を使った授業を展開していくことで、細かな動きであったり、友達との動きを比べたりできるようにする。また、児童に操作の仕方を教え、いつでも動きの理想の形等を確認することができるようにする。そうすることで、児童が動きのイメージをつかみやすくする。

4 今年度の取組

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・体育の授業の成果を発表する体育集会や運動が苦手な児童が気軽に参加できる体育委員会主催の活動を設定し、運動遊びを推進する。
- ・各学級に配付している外遊び用のソフトバレーボールの大きさを、児童の発達段階に応じた大きさにすることで、遊びの中から投げる運動を積極的に行うようにする。
- ・毎週金曜日に全校で業間マラソンを行い、体力向上（動きを持続する力）をねらう。
- ・年に2回マラソン大会を実施することで、児童が自らの体力の伸びを感じることができるようになる。また、次回のマラソン大会の目標をもつことで、日々の体を動かすことへの意識を高めていく

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・ マラソンカードを作成し、6年間の記録を残せるようにする。また、保護者に当日の児童の体調等からマラソン大会への参加・不参加を判断していただくため、児童は前日にマラソンカードを持って帰る。それをきっかけとして、家庭でも、運動に関連した会話が增えることを期待する。
- ・ 社会体育（サッカー、バレー、剣道、野球、バスケット、なぎなた）の指導者との連絡会を設け（今年度は6月中に実施予定）、莊原小学校の児童の様子について情報交換を行い、課題を共有する。

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【小学校】

学 校 名	出雲市立西野小学校	児童数 (R3.5.1 現在) 675名
校 長 名	植田 義久	体育主任名 小瀧 健吾

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状 (経年変化や県・国との平均比等)

令和元年度の新体力テスト調査結果を参考に、本校の5年生の抽出児童の平均値を県・全国平均と比較してみると、男子、女子ともに、握力は全国・県の平均を上回っている。しかし、その他の項目では平均を下回っており、課題が見られた。

		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 とび	ソフト ボール
男 子	自校	16.4	16.8	33.4	39.4	47	9.44	151	20
	県	16.34	19.00	32.54	42.63	54.69	9.35	154.91	23.16
	全国	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32	9.42	151.47	21.60
女 子	自校	18	16	37.6	38.4	38.2	10.08	149.2	10
	県	15.87	18.22	36.78	41.31	44.36	9.60	148.99	14.07
	全国	16.09	18.95	37.62	40.14	40.80	9.63	145.70	13.59

体育の授業では、導入時の工夫や鉄棒の継続的な指導、水泳指導、縄跳び指導を重点的に取り組む素地ができた。新体力テスト総合評価 C 以上が、84%いる。一方で、実技習得状況調査(水泳運動と器械運動)の結果は、県平均を下回っている。低下している原因などを調べるとともに、今年度も授業における導入時の工夫や重点単元を設定し、計画的に取り組みたい。

### 2. 前年度の実技習得状況調査(水泳 R1.8月、鉄棒 R2.1月調査依頼)の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・男子、女子ともに、野球・サッカー・バスケットボール・剣道・バレーボール・バドミントン・卓球・ドッジボール・なぎなた等のスポ少に加入している。

#### (1) 具体目標・数値等

- ・実技習得状況調査の器械運動の結果を50%以上に向上させる。
- ・体育の授業の中で、運動量の確保を意識し、場やルールの工夫を行う。
- ・外遊びに参加する児童数を増加させる。

#### (2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・授業においては、器械運動を重点単元として位置づけ、学年目標や目標達成率を検討し、それに向けて取り組んでいく。
- ・新体力テストの集計・分析を夏休み期間中に行い、2学期以降の授業づくりや体育的な活動に生かす。
- ・夏休みの研修会に参加し、習得したことを職員に伝達する研修会を行う。

#### (3) 体育・保健体育授業の工夫・改善(年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等)

- ・授業の導入時や体育的な活動に、本校(各学年)の弱みを補強するための運動を取り入れる。(新体力テスト分析を踏まえて)  
(例) \*握力、上体起こし…雲梯や鉄棒 \*長座体前屈…出雲ドームブリッジ \*立ち幅とび…連続ジャンプ  
\*ソフトボール…的当て、対面パス \*五種目歩走
- ・めあての提示と振り返りの実施。
- ・対話的な活動を取り入れ、友達同士の教え合いを促すような取組みや指導を行う。

#### (4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)

- ・外遊びを活性化させるための場の工夫、委員会活動と連携した遊びを行う。
- ・普段から、腰骨エクササイズ(児童の姿勢保持等)による体力の向上を行う。
- ・「めざせ!スポーツ王への道」(新体力テストの弱みの改善、外遊びの活性化に向けて)を実施する。
- ・冬季は体育館使用を工夫し、縄跳びができる場を多くしていく。

#### (5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・スポーツ少年団との連絡会を組織し、共通理解を図りながら取り組む。

4  
今  
年  
度  
の  
取  
組



令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立中部小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	411名
校 長 名	高橋 均	体育主任名	濱屋 崇

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・R元年度の体力・運動能力調査の結果は以下の通りである。
  - 県・全国平均を上回っている種目…【男子】ソフトボール投げ，50m走，立ち幅とび  
【女子】50m走，立ち幅とび
  - 県・全国平均を下回っている種目…【男子】握力，上体起こし，長座体前屈，反復横とび  
【女子】握力，ソフトボール投げ，上体起こし，長座体前屈
  - 【全体の傾向】強み…50m走，立ち幅とび  
弱み…握力，上体起こし，長座体前屈
- ・休み時間には，校庭でおにごっこなどの走力，持久力を使った遊びに興じる児童が近年増えてきた。体育館では，ある程度決まった児童がバスケットボールやドッジボールといった球技をして遊んでいる。
- ・休み時間に体を動かして遊ぶ児童と室内で過ごす児童の二極化が見られ，体育の時間以外の運動頻度も児童によってさまざまである。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・6年生男子の約50%，女子の30%が地域のスポーツクラブに加入している。

4  
今  
年  
度  
の  
取  
組

(1) 具体目標・数値等

「運動大好き中部っ子」

- ・体づ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。
- ・体育授業の中で場やルールの工夫を行い，運動量を確保する。
- ・新体力テストの総合評価でC段階以上の割合を75%以上にする。

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・4月初めの職員会議において本校の児童の現状を説明するとともに，体育学習における重点目標を共通理解する。また，体育学習の進め方について確認する。

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・年間指導計画に従い，計画的に授業を行う。また，系統性のある単元では，2学年（例：5年と6年）ともに取り上げ，体力・運動能力の向上を図る。
- ・到達目標を明らかにし，副読本・学習カード等の活用を図ることにより，児童が主体的に取り組む工夫をする。
- ・タブレット端末やDVDでの映像視聴を取り入れて児童に運動のイメージをもたせたり，グループでの話し合いや助言し合う活動を取り入れたりする。

4 今年度の取組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新中庭に三角鉄棒を設置したり，年間を通してジャンピングボードを用意したりすることで，運動にふれる場を用意する。</li> <li>・体育委員会による集会活動（縄跳び，外遊び）を行う。また，外遊びへの呼びかけを重点的に行う。</li> <li>・学級遊びでの走運動や投運動を取り入れた遊びを呼びかける。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・PTAと協力して，救急法講義や体力向上に関わる取組を計画・実践する。</li> <li>・地域のスポーツ少年団と連絡会をもち，連携を密にする。</li> <li>・体力向上に関わる生活習慣の確立を目指し，ノーメディア週間やいい朝づくり習慣を設定し，家庭と連携して基本的な生活習慣の定着を図る。</li> </ul>
<p>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）</p> <p>○</p> <p>●</p>	

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	出雲市立出東小学校	児童数 (R3.5.1現在)	195名
校長名	飯塚 積	体育主任名	渡部 穰

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状 (経年変化や県・国との平均比等)

学年男女	腕力		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		ソフトボール投げ	
	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県
1男	8.0	9.37	14.8	11.13	22.6	25.89	23.8	27.87	23.4	18.94	11.9	11.72	105.4	118.60	9.6	9.05
2男	12.2	10.75	13.8	14.31	23.8	27.64	33.2	32.48	39.8	30.60	10.5	10.73	134.2	128.51	12.4	12.97
3男	13.4	12.82	18.4	15.68	36.4	29.73	37.2	36.36	23.6	39.87	10.4	10.10	148.8	141.93	11.0	16.76
4男	19.6	14.66	17.0	17.57	35.6	30.98	41.8	39.06	46.0	45.26	9.18	9.74	147.4	149.16	21.2	21.06
5男	19.8	16.53	21.6	19.60	34.6	32.79	48.4	43.30	68.2	55.05	8.52	9.37	174.2	156.32	32.6	24.99
6男	20.4	19.69	21.6	20.84	37.6	34.51	33.4	45.96	66.6	57.67	8.5	8.90	181.8	167.28	32.4	28.44
1女	7.8	8.82	15.2	11.54	26.2	28.82	26.4	27.71	29.4	17.20	11.8	11.95	111.8	112.90	7.8	6.29
2女	11.8	10.22	17.6	13.90	28.8	31.10	32.2	31.41	33.6	24.65	10.42	11.03	121.2	121.96	7.6	8.25
3女	12.8	12.14	17.6	15.96	35.4	32.66	39.8	34.12	32.4	31.17	10.6	10.36	144.0	132.75	11.4	10.62
4女	17.2	14.04	19.6	17.86	38.6	35.16	43.2	38.47	39.0	38.31	9.48	9.96	151.6	142.24	9.6	13.77
5女	14.2	16.34	13.6	18.50	32.2	37.14	42.6	42.49	41.0	45.77	9.98	9.53	142.4	152.75	16.6	15.97
6女	22.2	19.39	16.8	19.34	38.2	39.07	40.4	44.96	55.4	48.88	9.0	9.23	155.8	157.91	18.4	18.38

2. 前年度の実技習得状況調査 (水泳未実施、鉄棒 R3.1月調査依頼) の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4 %
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- 男子は、軟式野球クラブ・剣道・水泳などの加入率が高い。
- 女子は、バスケットボールクラブ・バレーボールクラブ・水泳など加入がある。

4 今年度の取組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休み時間に、外や体育館で様々な遊びを行う児童を増やす。</li> <li>・柔軟性を養う運動に取り組み、長座体前屈の数値を伸ばす。</li> <li>・鉄棒運動に積極的に取り組む児童を増やし、逆上がり・だるま回りのできる児童を増やす。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校児童の体力に関する実態の共通理解を図る。</li> <li>・各教員のニーズに合わせ、技術講習会を実施する。</li> <li>・校内研修で、柔軟性を養うための運動やじゃんけんを使ったゲームを紹介する。</li> </ul>
(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善 (年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育授業での全校で統一されたきまり作り (笛の吹き方、集合の仕方など)</li> <li>・新体カテストの実施と集計分析・リテスト (長座体前屈)</li> <li>・なわとびカードや鉄棒カードなどの活用</li> <li>・体づくり強化とそれに向けた場の設定</li> </ul> <p>→体育科の授業計画の中に、年間を通して授業の導入に5種目歩走やストレッチなどを取り入れる</p>

	<p>ことで、体幹の強化や柔軟性の向上を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校全体で単元を揃え、教具（鉄棒、跳び箱など）を共有する。</li> <li>・外部講師の配置によるＴＴでの体育授業の実施の継続（今年度は検討、または中止）</li> </ul>
<p>4 今年度の取組</p>	<p>（４）体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <p>○全校での取組…体幹の強化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・号令の合図「チョキの足、指先ピッ、目ピタ」</li> </ul> <p>○委員会活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな運動遊びを全校に紹介</li> <li>・〇〇クリニック（上手な児童が苦手な児童に教える活動）の計画</li> </ul> <p>○環境の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年間を通し体育館フロアに移動式の鉄棒の設置</li> <li>・多目的室にジャンプボード、階段に「一段とぼしゾーン」を設置</li> <li>・補助具（逆上がり補助ベルト、ハードルのクッション等）の整備</li> <li>・道具の設置（なわとびボード、一輪車など）、環境整備（ドッジボールコートなど）</li> </ul> <p>○その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「1日1時間運動」を全校の合言葉に、外遊びの推奨</li> <li>・学級での全員外遊び実施</li> </ul> <p>（５）家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・PTAと引き続き連携を図りながら、家庭における体力向上を促すような取り組みを計画していく。</li> <li>・地区の体育協会などと連携し、地区民体育大会、出東ウォークなど地域で行われる体育的活動への参加、広報活動に協力する。</li> <li>・「スマイルカード」で家庭と連携し生活習慣の改善を図る。</li> </ul>
<p>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）</p>	

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立大東小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	209名
校 長 名	村尾 隆晃	体育主任名	安部 俊裕

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ※令和2年度は体力テスト未実施のため、令和元年度のデータを参照している。
- ・男子は体力合計点が高く、ほとんどの種目で県平均を上回っていた。特に「ソフトボール投げ」、「立ち幅跳び」、「シャトルラン」の種目の得点が高かった。「上体起こし」、「長座体前屈」には弱みが見られた。
  - ・女子の体力合計点は県平均を下回っていた。ほとんどの種目が県平均並みであるが、特に「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」、「ソフトボール投げ」には弱みが見られた。
  - ・本校の児童は、男女とも「上体起こし」（筋パワー・筋持久力）、「長座体前屈」（柔軟性）に課題が見られる。
  - ・男子は県平均を超え、女子は県平均並みという同じ傾向が近年は続いた。課題についても、同様であった。
  - ・意識調査の結果「運動が好き」と答えた児童は、男子が約90%、女子が約25%という結果であった。
  - ・男子は毎日1日1時間からそれ以上運動をしている。女子は平日30分程度かそれに満たない結果であった。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ※令和2年度は調査未実施のため、令和元年度のデータを参照している。
- 3年生 約52%    4年生 約60%    5年生 約61%    6年生 約72%    であった。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・1日1時間以上の運動をする児童を全校の70%を目指す。特に女子の割合を高める。
  - ・体力向上のための重点的領域を検討し、全校で体力向上とスキルアップを図る。
  - ・「柔軟性」と「筋パワー・筋持久力」の向上をはかる。
- ・体育コーディネーター派遣事業を活用し、児童の器械運動（跳び箱）の向上を図る。
  - ・「子どもの体力向上支援事業」に係る学校訪問を機会として、授業改善のヒントを周知する。
- ・年間指導計画における領域別系統的指導の充実によって教科体育の活性化を図る。
  - ・陸上、器械運動、ボール運動、体づくり運動を重点的領域とし、弱みの改善を図る。
  - ・体育の学習の中に、めあて、ふりかえりを明確に位置づけることを共通理解し、効果的な仕方を探り、児童が主体的に学習に取り組んでいけるようにする。
  - ・教え合いや話し合いなど、友達とかかわり合う場面を取り入れる。
- ・委員会によるスポーツ集会、なわとび集会の計画・実施。
  - ・児童が運動に気軽に親しめるよう、体育館の運動用具を整備・配置する。
  - ・校内1階渡り廊下に常設してある鉄棒の活用方法の呼びかけを行う。
  - ・用具点検、用具補充をすることで、児童が安心して運動に取り組める環境を整える。

<p>4 今 年 度 の 取 組</p>	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりと体力づくりについての家庭への情報提供と啓発。</li> <li>・水泳教室を開催し、地域の指導者を招いて泳力向上を図る (R2 未実施。今年度開催未定)。</li> <li>・年間5回、「ノーメディアチャレンジ週間」を設定し、家庭での生活習慣の見直しによる運動時間の確保につなげる。</li> <li>・毎年 (今年度は9月・10月予定) 「お弁当の日」を設定し、成長・体力向上のための栄養や食の選択の必要性について考える機会をつくる。</li> </ul>
<p>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)</p>	<p>○</p> <p>●</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立西小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	149名
校 長 名	梅木 喜嗣	体育主任名	岡 利行

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

令和2年度における県平均との比較（○印は県平均を上回っていることを表す。左側が男子、右側は女子である。）

学年種目	握力		上体		長座		反復		シャトル		50m走		立ち幅		ソフト		合計
小1男女	○				○		○				○	○			○	○	7
小2男女	○	○	○		○	○	○	○	○		○		○		○	○	12
小3男女			○	○		○	○								○	○	6
小4男女						○					○						2
小5男女			○	○	○	○									○	○	6
小6男女			○	○		○					○				○	○	6
男 女	2	1	4	3	3	5	3	1	1	0	4	1	1	0	5	5	
合計	3		7		8		4		1		5		1		10		

- ・体育授業の工夫やアスレチック施設等の環境が整っていることから、体を動かすことが好きな児童が多い。
- ・新体力テストや体力・運動能力調査の結果は、令和元年度よりも令和2年度は県平均を上回る種目が大きく減少している。これは新型コロナウイルス感染症流行のため、外遊びや運動する機会が減ったことによることや、臨時休業期間後の体をあまり動かしていない時期に新体力テストや体力・運動能力調査を実施したことも関係していると考えられる。
- ・上体そらしや長座体前屈、ソフトボール投げなどは県平均を大きく上回った学年が多かったが、握力、シャトルラン、立ち幅跳びなどの結果から筋力や持久力に課題がある。また、さまざまな運動にふれる経験が少なく、そのことも体力を向上させる上での課題である。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3. 1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

地域のスポーツクラブに概ね半数程度の児童が所属している。活動頻度としては、週1日から4日ぐらいと幅広いが、多くの児童が2～3日程度活動に参加している。

4 (1) 具体目標・数値等

- ・新体力テスト、体力・運動能力調査において、県平均を上回る種目を各学年1種目増やす。
- ・週に2・3日、運動する児童を全校のうちで半数以上にする。

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・表現運動やダンス、器械運動の領域の学習で、全学年が外部講師を招いて、専門的に指導を受ける。また教職員が適切な補助の仕方を学ぶようにする。

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・授業においては、児童の持久力向上を重点項目として位置づけ、ロードレース大会の練習とリンクさせながら授業方法の改善を図る。
- ・体育授業の中で、運動量の確保を意識して行うようにし、そのために授業の学習過程を改善したり運動の場の工夫を行ったりする。

4 今年度の取組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 異学年による全校外遊び「セロトニン・デー」を体育委員会で設定して、年間数回実施する。</li> <li>・ アスレチック施設「いわくまの森」の活用を推奨して、楽しみながら運動習慣が身につくようにする。</li> <li>・ ロードレース大会を今年度より2回（5月・11月）に実施し、持久力の向上を図る。</li> <li>・ 全校が運動に親しめる集会を体育委員会が企画・実施する。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ PTA 保健体育部と連携をする「ガンバルウィーク」で、メディアとの接触時間を減らすような取り組みを実施し、よりよい生活習慣の確立と心身の健全な成長を促していく。</li> </ul>
<p>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）</p>	
<p>○</p> <p>●</p>	

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立佐世小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	82名
校 長 名	三原 久義	体育主任名	小倉 明生

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

学年男女	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		ソフトボール投げ	
	R2	R1県	R2	R1県	R2	R1県	R2	R1県	R2	R1県	R2	R1県	R2	R1県	R2	R1県
1男	9.4	9.26	11.4	11.5	30.5	36.43	28.8	27.39	19.5	19.09	11.9	11.43	124.9	119.07	9.8	9.58
2男	12.4	11.19	13.4	14.86	28.5	28.1	31.1	32.57	20.2	32.28	11.3	10.54	129.4	131.8	13.4	14.06
3男	13.9	12.89	16.4	16.46	36	28.39	34.4	35.34	33	40.15	10.1	9.95	144.3	142.31	19.8	17.01
4男	17.7	14.52	21.8	18.34	34.2	31.47	39.5	40.37	58.3	48.64	9.3	9.55	155.3	150.65	28.2	20.93
5男	16	16.52	17.6	19.35	31	31.92	42.7	43.41	43.6	56.63	9.6	9.29	149.6	157.19	19.7	24.18
6男	20.4	19.7	26.2	21.92	38.1	34.07	46	47.44	63	66.7	8.6	8.79	175.1	170.83	24.9	29.65
1女	8.3	8.93	14.3	11.33	31.7	29.56	25.7	26.59	19	17.62	11.7	11.92	129.7	109.66	5.7	6.03
2女	12.1	10.67	16.2	13.72	31.3	31.23	32.2	31.09	20	25.17	10.7	10.89	137.8	123.1	8.1	8.29
3女	11.3	11.81	16.3	15.97	40.7	32.9	29.3	34.09	25.7	30.62	10.5	10.44	134.3	132.31	9.7	10.29
4女	13.8	14.08	14.5	17.66	34.3	35.88	38	38.86	36.5	40.35	10.9	9.78	122.3	144.1	37.7	13.19
5女	15.4	16.63	16.8	18.54	34.1	36.37	39	41.75	26.5	47.3	10	9.6	147.9	149.09	12.9	15.52
6女	15.7	19.13	23.4	19.66	46.4	38.25	39	43.62	49.8	54.2	9.7	9.07	158.2	158.05	12.5	17.61

上の表は昨年度本校で実施した体力・運動能力調査を集計したものと令和元年度の県平均を比較したもので、県の平均を大きく下回っているものについては色付けをした。全体的にシャトルラン、50M走の記録が県の平均を下回る傾向にあり、走力、持久力に課題があるといえる。前年度も同様の課題であった。この現状を踏まえ昨年度は全校マラソン大会を年に2回企画し、体育の時間などで目標をもって練習に取り組んだ。本年度も引き続き全校マラソン大会を企画し、体力向上をねらった取り組みを継続していく。

運動習慣について、児童たちは校庭で野球やサッカーをしたり体育館でバスケットボールやバレー、鬼ごっこ、ドッジボールをしたりしている。また、一輪車で遊ぶ姿も見られる。

社会体育に加入している児童とそうでない児童では、運動量や能力に大きな違いが見られる。特に投てきの運動ではその違いが顕著であり、学校でも投てきの運動など多くの運動動作の機会をつくってきたい。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

男子は野球、サッカー、水泳に所属している児童が数名いる。女子はバスケットボール、バレーボール、水泳に所属している児童が数名いる。

4 今年度の取組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1人1人が「できた」という喜びを感じられる単元構想や学習過程を設定し、運動をすることを楽しみ進んで運動しようとする児童を育てる。</li> <li>・体力向上の取組として、マラソン大会を予定している。マラソン大会の記録は、1回目と2回目の記録を比較できる記録用紙を使い、自分の目標タイムの設定を行う。体育の学習や児童会の働きかけで40秒間全力疾走の活動を設定し、取り組む。</li> <li>・6年生終了時まで、25m以上の泳力、逆上がり、開脚跳び、壁倒立ができるようにする。</li> <li>・遊びを通して体の基本的な動き（「体のバランスをとる」「体を移動する」「用具を操作する」）を身につける。</li> </ul>

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業の中で場のルール・学び方の工夫を校内で共通理解し、運動量を確保する。</li> <li>・発達段階を考慮し学年間の系統性を踏まえた多様な動きをつくる運動について校内で情報を交換し合いながら体の基本的な動きの共通理解を図るため、校内研修会等の機会をもつ。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度は器械体操について課題があった。うんていや登り棒、壁倒立、うさぎ跳び、あざらしなど、手や腕でつかまったり支えたりする運動を取り入れ、器械体操で動きの基本となる筋力や感覚を養えるようにする。</li> <li>・冬季はなわとびカードや全校なわとび大会などで運動する機会を増やし、体力の向上を図る。（1～3月）</li> <li>・マラソン大会を実施し、持久力の向上を目指すと共に粘り強い心を育てる。（1学期と2学期に計画）</li> <li>・昨年度水泳指導が行えなかったという実態を考慮し、実態にあった指導を行う。また、泳力ごとにコース分けを行うなど児童ひとりひとりの泳力が向上するよう指導の形態を工夫する。（6月、7月）</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水曜日の昼休みをロング昼休みにし、児童会活動との関連を図りながら体を動かす遊びを推進する。</li> <li>・マラソン大会</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大東中学校区で行っている「いい生活をしよう週間」を実施し、PTAとの関連を図りながら家族と自らの生活を振り返ることで、基本的な生活習慣の定着を図る。</li> <li>・PTAと連携して「親子で体を動かそう週間」を実施する。期間内に児童、職員が万歩計をつけて生活し、自分の運動量についての意識づけを行うとともに、すすんで体を動かそうする意欲づけを図る。</li> </ul>
	<p>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）</p> <p>○</p> <p>●</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立阿用小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	51名
校 長 名	山崎 創	体育主任名	飯塚 良太

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

令和2年度に実施した調査結果を令和元年度の県平均と比較すると、項目によってばらつきがあるものの、おおむね県平均か、やや県平均を上回るという結果であった。特に中高学年では、多くの項目で県平均を上回る結果となった。種目別に見てみると、反復横跳び、立ち幅跳びは、全学年を通して数値がよく、逆に、握力、ソフトボール投げでは、県平均を下回る学年が多い。

ただし、各学年とも少人数であるという本校の実態から、県平均と学年平均との比較のみを捉えて評価するのではなく、個人の経年比較や努力の成果など、多方面から捉える必要があると考えている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

全校児童数が50名程度の小規模校であり、本校単独の地域スポーツクラブ（スポ少）はない。そのため、児童は近隣の小学校区にあるスポーツクラブに所属している。

種目は、野球、バレーボール、サッカー、バドミントン、水泳、剣道、柔道等幅広い。加入状況は、低学年は少ないものの、高学年になると半数程度の児童が何らかのスポーツクラブに所属している。

4 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2学期に、本校独自で実施する新体力テストの結果で県平均以上となる種目が増えるように、体育授業の充実を図るほか、様々な取組（後述）を通して、児童が運動に親しめるようにする。</li> <li>○ 学校評価アンケートにおいて「運動やスポーツを楽しみ、すすんで体を動かしたり、遊んだりしている」の項目で、児童、保護者、教職員の肯定的回答が8割以上となることをめざす。</li> <li>○ 健康、体力づくりがんばりカードの成果で、8割以上の児童が前年度以上となることをめざす。（天候による実施回数も影響する）</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各種研究会や授業研究会等に参加をし、その内容等について校内で研修を行う。</li> <li>○ 体育活動コーディネーター派遣事業を活用し、教員の指導力向上を図る。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体育に限らず、児童が学習のめあてを意識して授業に取り組めるようにしていく。体育の授業でも取り組むポイント（ねらい）を明確に示し、児童がその日の授業で何に気を付けるか、意識できるようにする。</li> <li>○ 小体連の陸上大会や学校の運動会等の行事と体育の授業とを関連付け、行事に向けて目的意識をもって活動に取り組めるようにする。</li> </ul>

4  
今年度の取組

(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)

- 健康・体力づくりの日常化・生活化をめざした取組を推進する。
  - 教育活動での位置づけと教育環境の整備
    - ・ なかよし班遊びや健康に関する集会活動
    - ・ 体育的掲示の工夫
    - ・ 体育環境整備
  - 体力向上をめざした生活習慣の確立、食育推進の取組
    - ・ ノーメディア週間等の実施、充実
    - ・ P T A研修や委員会活動の活用
    - ・ 外遊びの奨励
    - ・ 「歯と口の健康づくり」事業を活用した取組
- 昨年度、整備した校舎内外の運動に親しむことができる場やカード類に、今後も継続して取り組むことができるように、内容を検討したり変更したりする。
- 元気アッププログラムに全校児童で参加する。
- 週2回の業間体育を実施する。
  - ・ 4月～11月：ジョギングタイム または なわとびタイム
  - ・ 11月～2月：なわとびタイム または わくわくチャレンジタイム

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- 校内の体育的行事への参加呼びかけはもちろん、家庭でできる運動について情報発信を行い、家庭や地域と一体となった取組を推進していく。
- 学校だよりやHP等で体力向上や生活習慣に関わる取組についての情報発信を行う。
- 同一中学校校区内でノーメディア習慣の取組に合わせ早寝、早起き、朝ご飯の取組を行う。
- 弁当の日を設け、学年に応じて課題を設定し、家庭と協力して食育への関心を高める。

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【小学校】

学校名	雲南市立海潮小学校	児童数 (R3.5.1現在)	59名
校長名	寺下 利弘	体育主任名	妹尾 俊介

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

・本校児童は運動への意欲が高く、休み時間にボール投げや縄跳びなど体を動かす遊びをする児童の割合が高い。また、体育科の学習に意欲的に取り組む姿が見られる。一方、運動する機会に個人差があるため、年間を通して体力向上に向けた取組を計画し、児童に運動する機会をもたせている。この取組には、全校の児童が積極的に参加することができている。

学年	各種項目	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	ソフトボール 投げ	
1年	男子									
	校内平均	12.6	13.6	25.4	29.2	17.8	11.9	130.8	10.4	
	県平均	9.4	11.1	25.9	27.9	18.9	11.7	118.6	9.1	
	県標準偏差	2.4	5.3	7.6	5.3	10.2	1.6	19.6	3.9	
	本校Tスコア	63.3	54.6	49.4	52.5	48.9	51.0	56.2	53.5	
	女子									
	校内平均	10.2	12.6	27.8	28.0	17.4	12.4	105.6	6.6	
	県平均	8.8	11.5	28.8	27.7	17.2	12.0	112.9	6.3	
	県標準偏差	2.2	5.0	7.8	5.2	8.5	1.5	18.6	2.4	
	本校Tスコア	56.3	52.1	48.7	50.6	50.2	52.7	46.1	51.3	
2年	男子									
	校内平均	12.4	14.6	27.4	33.6	30.6	10.9	147.2	15.6	
	県平均	10.8	14.3	27.6	32.5	30.6	10.7	128.5	13.0	
	県標準偏差	2.8	6.0	6.4	5.7	14.9	1.0	22.8	5.1	
	本校Tスコア	56.0	50.5	49.6	52.0	50.0	51.9	58.2	55.2	
	女子									
	校内平均	12.6	14.8	35.2	34.2	31.4	11.2	125.4	11.0	
	県平均	10.2	13.9	31.1	31.4	24.7	11.0	122.0	8.3	
	県標準偏差	2.5	5.0	7.6	6.1	12.0	1.0	17.7	3.0	
	本校Tスコア	59.7	51.8	55.4	54.6	55.6	51.3	51.9	59.1	
3年	男子									
	校内平均	13.4	14.8	29.8	39.8	49.0	10.3	139.4	21.2	
	県平均	12.8	15.7	29.7	36.4	39.9	10.1	141.9	16.8	
	県標準偏差	2.8	5.8	7.7	6.9	17.4	1.2	19.0	6.0	
	本校Tスコア	52.1	48.5	50.1	55.0	55.3	51.7	48.7	57.4	
	女子									
	校内平均	13.2	14.8	35.0	38.0	34.8	10.7	134.4	15.0	
	県平均	12.1	16.0	32.7	34.1	31.2	10.4	132.8	10.6	
	県標準偏差	2.7	4.5	7.3	6.3	12.5	0.9	18.5	3.7	
	本校Tスコア	54.0	47.4	53.2	53.0	52.9	54.4	50.9	62.0	
4年	男子									
	校内平均	15.8	16.0	28.6	40.4	42.6	9.4	163.4	22.4	
	県平均	14.7	17.6	31.0	39.1	45.3	9.7	149.2	21.1	
	県標準偏差	3.3	4.9	8.0	8.0	18.4	0.9	19.0	7.8	
	本校Tスコア	53.4	46.8	47.0	51.7	48.6	46.7	57.5	51.7	
	女子									
	校内平均	16.7	16.0	36.0	46.5	42.5	9.9	161.0	21.7	
	県平均	14.0	17.9	35.2	38.5	38.3	10.0	142.2	13.8	
	県標準偏差	3.0	4.9	7.6	6.7	15.2	0.8	18.9	8.3	
	本校Tスコア	58.8	46.2	51.1	62.0	52.7	49.2	59.9	58.6	
5年	女子									
	校内平均	17.2	18.2	41.6	45.0	59.0	9.6	159.8	21.4	
	県平均	16.3	18.5	37.1	42.5	45.8	9.5	152.8	16.0	
	県標準偏差	4.0	4.7	8.3	7.1	17.3	0.7	20.1	5.4	
	本校Tスコア	52.1	49.4	55.4	53.5	57.7	50.7	53.5	60.1	
6年	男子									
	校内平均	21.8	24.3	36.3	52.0	70.0	8.7	183.8	31.8	
	県平均	19.7	20.8	34.5	46.0	57.7	8.9	167.3	28.4	
	県標準偏差	5.2	5.1	8.5	6.3	20.1	0.8	22.4	8.8	
	本校Tスコア	54.0	56.7	52.0	59.6	56.3	46.8	57.4	53.7	
	女子									
	校内平均	20.7	19.7	42.3	48.3	56.7	9.5	159.7	23.7	
	県平均	19.4	19.3	39.1	45.0	48.9	9.2	157.9	18.4	
	県標準偏差	4.3	5.4	8.5	23.7	16.4	0.9	20.7	10.1	
	本校Tスコア	53.0	50.6	53.9	51.4	54.7	52.8	50.8	55.2	

- ・ソフトボール投げでは県平均を大きく上回る学年が多い。これはバレーやバドミントンに所属する児童が多い影響だと考えられる。
- ・上体おこしでは県平均を下回る学年がある。様々な運動の基礎となる筋力の強化が、今後必要となる。体育の時間を中心に、継続的に筋力強化をねらう活動を取り入れていく。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R1.8 月、鉄棒 R2.1 月調査依頼）の結果

	6 年生の水泳運動「25m完泳率」	4 年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		50.9 %
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・スポーツ少年団等スポーツクラブへの加入率は44%で、全校児童59名中26名が何らかのスポーツクラブに所属して活動している。
- ・児童が所属しているクラブがバレーボール10名、バドミントンが9名、野球4名、バレーボール2名、サッカー1名の内訳である。

4. 今年度の取組

(1) 具体目標・数値等

- ・新体力テストの総合評価C段階以上の割合を75%以上にする。
- ・前年度の課題として残った、「上体おこし」について、Tスコアを50以上にする。
- ・年間を通して、体力向上のための取組を継続して行う。

(1 学期：柔軟・筋力、2 学期：長距離走、3 学期：なわとび)

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・体力向上のための取組を行う際、体力テストの記録をもとに、子どもたちに目指してほしい体力の値について教員に周知する。

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・学期における重点的な取組と授業を連動させ、これまでの強みである柔軟性のさらなる向上をめざしながら、様々な動きを取り入れ全身の筋力の向上と敏捷性の向上を意識した授業を行う。
- ・運動の特性を理解する。(教材の解釈)
- ・小学校体育活動コーディネーター派遣事業を活用する。(器械運動・ダンス等)

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・日常的に運動に親しむための取組を、業間等の休憩時間の活用や家庭の協力を得て行い、その成果を発表する場を設ける。

○柔軟性を高めるための取組（1 学期） 家庭でのストレッチ、ブリッジなど・・・発表会

○走る機会を増やすための取組（2 学期）業間マラソン・・・長距離走の記録会

○なわとび運動の取組（3 学期）なわとびカードの活用・・・なわとび集会

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・日常的に運動に親しむための取組を行う際は、その時期や内容等を学級だより等で知らせ、家庭の協力を得る。

- ・家庭での基本的な生活習慣の向上を目指した活動に取り組み、生活リズムの向上をめざす。

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【小学校】

学 校 名	雲南市立加茂小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	2 8 9 名
校 長 名	坂田 英則	体育主任名	岡 昇平

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識、及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

小学校 5年 男子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値
全国(R1)	16.49	19.80	33.24	41.74	50.32	9.42	151.45	21.61
島根県	16.53	19.60	32.79	43.3	55.05	9.37	156.32	24.99
学校(R1)	◎	○	◎	◎	○	○	△	◎
	17.54	19.76	34.64	44.08	52.60	9.41	148.84	27.32

小学校 5年 女子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値
全国(R1)	16.09	18.95	37.62	40.14	40.79	9.64	145.68	13.61
島根県	16.34	18.50	37.14	42.49	45.77	9.53	152.75	15.97
学校(R1)	◎	○	◎	△	△	△	○	○
	17.92	18.77	41.77	39.81	40.31	9.66	146.23	15.31

全国、島根の平均値と本校の結果を比較し、

◎…両方とも上回る ○…どちらか一方上回る △…両方とも下回る

R2 年度は、新型コロナウイルス感染防止の観点から、本校は全学年で体力テストを中止した。そのため、令和元年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を、R2 年度の全国・島根県の平均と本校の平均を比較することとした。男子は全8項目中、全国・島根県の平均をどちらも上回った項目が4項目、どちらか一方を上回ったものが3項目、どちらも下回ったものが1項目だった。同じく女子では、全8項目中、全国・島根県の平均をどちらも上回った項目が2項目、どちらか一方を上回ったものが3項目、どちらも下回ったものが3項目だった。男子は概ね平均を上回っているが、女子は平均を下回る項目が多い結果となった。全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、「運動やスポーツをすることは好きですか」という質問項目で、男子は「好き」90.9%に対して、女子48.0%だった。女子の結果は全国平均61.0%を大きく下回っており、女子の運動やスポーツに対する意識が、体力面での結果にも表れていると考える。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3. 1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

詳細な調査は行っていないが、野球・バレーボール・サッカー・バスケットボールに加入している児童が多い。その他、卓球・スイミングスクール、剣道・空手など多くの児童が地域のスポーツクラブに参加している実態がある。

4 今年度の取組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○来年度の新体力テストにおける総合評価のC段階以上の児童の割合80%を目指す。</li> <li>○運動のコツを児童同士が伝え合い対話的な学習を展開する。</li> <li>○教科体育の中で、一人一人の運動量を確保する。また、全学年共通の取組を年間通じて行う。</li> <li>○学校全体をあげて児童の体力向上を支える基盤づくり(環境・生活習慣・教材研究など)実施。</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○県保健体育課学校訪問計画にあわせた授業公開及び事前教材研究。</li> <li>○地域体育活動コーディネーター派遣事業等を活用した授業実施。専門知識豊富なコーディネーターの方との授業実施による、教員の体育指導実践力の向上。(表現運動、器械運動)</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善(年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体づくり運動を重点領域と定め、体育授業の構成を行う。</li> <li>○全学年における五種目走・柔軟体操の実施。</li> <li>○持久力・跳躍力の育成をねらったマラソン・縄跳びの継続的な実施。</li> <li>○感染症対策として、密にならない活動の工夫。</li> <li>○新体力テストのPDCAサイクルを意識した実施。(REテストの有効活用)</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○特別活動(委員会活動・縦割り班活動)との連携。(スポーツ集会・縦割り班遊びの実施)</li> <li>○通年を通した「加茂小パワーアップトレーニング」の全校実施。</li> <li>○なわとびスペースの開放。(通年)</li> <li>○「生活がんばりカード」を活用した生活チェック・食生活チェックの年間を通した実施。(養護教諭・栄養教諭との連携)</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○生活チェック・食生活チェックへの保護者参加。→望ましい生活習慣の確立に向けて。</li> <li>○マラソン大会等の地域住民への積極的な広報。(地域に認められる→児童の自尊感情・地域への所属感の醸成)</li> <li>○保育園・こども園・中学校との連携。(生活習慣チェックなどでの連携)</li> <li>○チャレンジデーへの参加。</li> </ul>
<p>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)</p> <p>○</p> <p>●</p>	

令和 3 年度体力向上推進計画 [木次小学校]

学 校 名	雲南市立木次小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	1 9 6 名
校 長 名	伊藤 彰彦	体育主任名	狩野 元基

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状 (経年変化や県・国との平均比等)

令和 2 年度の体力テストの結果を県と比較すると、令和元年度より反復横跳びの記録が多く、学年で全国平均を下回っていた。反復横跳びは前年度からの課題であったが、今年度も引き続き敏捷性の向上を目指す活動を行っていく必要があると考える。

全校体育で校内マラソン大会、校内なわとび大会 (短縄 30 秒早回し跳び・20 秒二重跳び) をめあてに、業間体育に取り組んできた。マラソン大会を年 2 回、なわとび大会を 2 回行ったことにより、児童に目標をもたせ、取組への意欲を高めてきた。また、体育の時間に準備運動で柔軟運動を行ったり、体育館で、5 種目歩走跳 (手足走り、片足跳び、両足跳びなどを組み合わせた運動) を行ったりしてきた。

また、食育や生徒指導との連携により、児童の生活習慣の見直しを図るために、早寝、早起き、朝ごはんを実践するための元気アップカードの取組を年に 3 回行った。この活動も児童の体力向上と関わりがある。今年度の課題としては、次の 2 つが挙げられる。

- ①反復横跳び (敏捷性) の向上。
- ②ランニングタイム、マラソン大会・なわとび大会を活用した基礎的な体力向上。
- ③低学年を中心とした鉄棒運動の推進。

2. 前年度の実技習得状況調査 (水泳は未実施、鉄棒 R3. 1 月調査依頼) の結果

	6 年生の水泳運動 「25m 完泳率」	4 年生の器械運動 「逆上がり達成率」
県平均		5 2 . 4 %
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

現在、全校の約 4 6 % が課外体育をしている状況である。

男子は約 5 7 % が課外体育をしており、サッカー、水泳、軟式野球、カンフー、柔道、バスケットボール、バレーボールに参加している。

女子は約 3 6 % が課外体育をしており、軟式野球、バレーボール、水泳、ダンス、バスケットボール、バレエ、体操、陸上に参加している。

(1) 具体目標・数値等

○令和 3 年度の新体力テストの総合評価で、A~C の児童が 80 % 以上になるよう目指す

○学校評価

- ・「校内マラソン大会や校内なわとび大会で、自分の記録を伸ばそうと努力しましたか。」
- ・「業間や昼休みには、進んで体を動かして遊ぶことができましたか。」
- ・「子どもさんは運動をしたり体を動かして遊んだりしていますか。」

4

の問いで肯定的な回答 8 0 % を目指す

今年度の取組

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

○職員間の共通理解

- ・本校の体力づくりにおける取組とそのねらいの共有
- ・学校評価による取組の評価と振り返り
- ・教員による外遊びを積極的に行うような声掛け
- ・県教育委員会から体育の授業の様子についての指導内容の共有

4	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善 (年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)</p> <p>○5 種目歩走跳の積極的な活用により筋パワーの向上</p> <p>○授業の中に柔軟や体ほぐしなどの体幹トレーニングを入れる工夫</p> <p>○ジグザグタッチ・変形ダッシュ・しっぽ取り・ラダーを活用した運動などを授業中に行い、敏捷性の向上</p> <p>○ランニングタイム・なわとび大会での目標設定による持久力向上への意欲を高める</p> <p>○逆上がりの習得のために固定遊具や鉄棒などを使った下位教材の実践。</p>
今年度の取組	<p>(4) 体育授業以外の活動 (学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)</p> <p>○マラソン大会を年3回、なわとび大会を年2回行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全校体育における活動の計画的な実施</li> <li>・業間のランニングタイムは、大会前の5日間程度行う</li> <li>・ランニングタイムでは、120M程度のインターバル走に取り組む</li> <li>・ランニングタイムでは、運動の日常化と心肺持久力・全身持久力の向上をねらいとする</li> </ul> <p>○体育館に室内鉄棒を常設し、低学年が室内鉄棒に取り組みやすい環境を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒チャレンジカードを作成し、低学年から鉄棒に意欲的に取り組めるようにする。</li> </ul> <p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <p>○木次中学校区一斉に規則正しい生活リズムの定着を目的とした元気アップ週間を実施する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝、早起き、朝ごはんと共にメディアとの接触時間を少なくしたり、睡眠時間を確保したりしていく取組を行う</li> <li>・家庭や地域との連携における取組をする</li> </ul> <p>○新体力テストの結果や日々の学習の成果を学期ごとに保護者に見せ、子どもたちの成長や課題を考えてもらい、運動への理解を高める</p>
5.	<p>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)</p> <p>○</p> <p>●</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立斐伊小学校	児童数 (R3.5.1現在)	144名
校 長 名	川上 諭	体育主任名	宮崎 裕太郎

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）
- ・新体力テストの結果を過去3年間の状況から見ると、全体的に男子は横ばい、女子は緩やかな上昇傾向にある。種目別に見たときに、男子の「立ち幅跳び」「シャトルラン」や女子の「シャトルラン」は、校内平均が全国平均を大幅に上回っているが、男女ともに「握力」「上体起こし」「長座体前屈」が平均を下回っており、本校の弱みとなっている。
  - ・意識調査によると、全校で約90%近い児童が「運動が好き」と回答している。運動の得意不得意に関わらず、体育の学習に意欲的に取り組む児童が多い。休み時間になると体育館や校庭に出て、おにごっこをしたりボールを使った遊びをしたりするなど、休憩時に運動する児童が多く見られる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳R1.8月、鉄棒R2.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・約30%の児童が地域のスポーツ少年団に所属していたり、スポーツ教室に参加したりしている。主なものは、野球、バレー、サッカー、レスリング、剣道である。

- 4 今年度の取組
- (1) 具体目標・数値等
- 「柔軟性・体幹力の向上」
- ・長座体前屈の本校全体の記録は学年、男女ごとにみると大きなばらつきが見られる。年間を通しての取組の中で、全国平均よりも校内平均を上げることを目標とする。
  - ・授業や給食の様子から、姿勢が保持できない児童が多く見られる。数字として表われにくいですが、10分間は必ずの背にもたれず、姿勢を保持できるようになることを目標としたい。
- (2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
- ・4月当初の職員会議で体力向上をねらいとした年間の取り組みについて体育主任が説明をした。
  - ・市の小体連で主催される研究授業を参考に全職員に伝達し研修とする。
  - ・昨年の体育活動の反省を基に、職員会議で具体的な方策を検討している。
- (3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
- ・体育の年間活動計画を作り、年間を通した学習の見通しをもちやすいようにした。
  - ・年度初めには体育の授業で「陸上運動」に取り組む。スタートしてからの姿勢や手の振り方、リレーにおけるバトンの渡し方について試行錯誤しながら、速く走る方法について意欲的に学べるよう年間指導計画を立てている。また、冬季には、なわとびカードを作成し全校でなわとび運動に取り組む。
  - ・児童が運動をおもしろいと感じられるようにするため、外部講師を積極的に活用している。今年度も跳び箱とダンスの外部講師を招く予定である。学習の際には学習指導のポイントを教員にも指導してもらい、授業改善に努める。

4 今 年 度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習のめあてを明確にし、まとめとふりかえりの時間をとり、ワークシートに書くなどして記録を残していくことで、児童が学習の成果を実感できるようにする。</li> <li>・ICT 機器を利用し、児童がよさを見つけ合う場をつくり、主体的、対話的な学習をめざす。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・6月、10月に「校内ロードレース大会」を計画し、それらに向けて業間に校庭を走る「走ろう週間」を設けるなど、年間を通して走る機会を設定している。</li> <li>・運動が不足しがちになる3学期には、「なわとび集会」を児童会中心に行う予定である。その集会に向けて業間に短縄や大縄に全校で取り組む「なわとび週間」を設定し、運動に対する意欲の向上や体力の向上を図る。</li> <li>・週3回、朝学習前に児童会体育委員会主導で「柔軟運動」「体幹運動」を全校で行っている。体幹トレーニングを通して姿勢が保持できることを目標としている。</li> <li>・体力づくりをねらいとして、毎月第2週の業間に全校で体育的活動に取り組む。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学年PTAによる体育的な活動の計画・実施を行う。</li> <li>・なかよし運動会や校内でのロードレース大会にPTA 保体部に協力してもらい、保護者との連携を図る。</li> </ul>
	<p>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）</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立寺領小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	59 名
校 長 名	内藤 まり子	体育主任名	坂田 雅弥
1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<p>・昨年度は体力テストを実施していないが、一昨年の結果から、柔軟性、筋力・筋持久力に弱さが見られるため、今年度も課題と考える。寺領小学校では、年に2回校内マラソン大会の実施と、3学期になわとび集会の実施を行っている。その行事の様子から、児童は運動に意欲的に取り組もうとする様子がみられた。しかし、学校評価で行った、児童の体力向上の推進についての肯定的評価の割合は、85%と高かったものの、昨年度の目標であった90%には届いていなかったため、今年度は90%を目指したい。</p>			
2. 前年度の実技習得状況調査（鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果			
4 年生の器械運動「逆上がり達成率」			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<p>・上学年以上（4年以上）の男子では、スポーツ少年団の加入者が68%、（昨年度84%）女子が80%（73%）と加入する児童の割合は、男子が少し下がった。しかし、スポーツ少年団に加入していない児童でも、バスケや水泳などクラブやスポーツ教室に参加している児童がいる。</p>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	（1）具体目標・数値等		
	「柔軟性、筋力の弱さの克服」		
	○一日に60分以上運動する児童の割合を85%以上にする。		
	○学校全体で逆上がりができる児童の割合を50%以上にする。		
	（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	本年度は、研究テーマを「豊かなかわりの中で、主体的に健康・体力づくりに取り組む寺領っ子の育成」とし、一人一人の学びを生かした健康・体力づくりの日常化・生活化を図る。		
（3）体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）			
<p>・授業においては、体づくり運動と陸上運動を重要単元として位置づける。低学年は5種目走を準備運動に取り入れ、筋力・柔軟性を高める。中・高学年は「技能」「思考・判断」を身に付ける指導を行う。そのため、学習の中でタブレットを活用し、グループの中で、互いの動きの確認をする時間を確保する。</p>			
（4）体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育集会やなかよし班遊び（サンライズマラソン大会、なわとび大会等）</li> <li>・個人保健カード「ぐんぐん」の活用</li> <li>・体育環境整備（用具置き場の整理整頓、逆上がり補助器の活用）</li> <li>・体力づくり強化月間の設定（6月、10月予定）</li> </ul>			
（5）家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族でにこにこ週間（ノーメディア、ノーゲームデー）の実施</li> <li>・PTA研修や学校保健委員会の活用</li> <li>・体力向上をめざした生活習慣の確立、食育推進の取組</li> <li>・放課後子ども教室の活用</li> <li>・野外活動の奨励</li> <li>・スポーツ少年団活動の支援 ・お弁当の日</li> </ul>			

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)

計画 目標 実施内容	今年度 状況	来年度 方針
<p>1. 地域連携の推進                  地域連携の推進を図るため、関係機関との連携を強化し、共同事業の実施を図る。</p>	<p>○ 関係機関との連携を強化し、共同事業の実施を図る。</p>	<p>○ 関係機関との連携を強化し、共同事業の実施を図る。</p>
<p>2. 人材育成                  人材育成を図るため、研修会の開催や、外部講師による講演会を実施する。</p>	<p>○ 研修会の開催や、外部講師による講演会を実施する。</p>	<p>○ 研修会の開催や、外部講師による講演会を実施する。</p>
<p>3. 広報活動                  広報活動の充実を図るため、ホームページの更新や、パンフレットの発行を実施する。</p>	<p>○ ホームページの更新や、パンフレットの発行を実施する。</p>	<p>○ ホームページの更新や、パンフレットの発行を実施する。</p>
<p>4. 業務効率化                  業務効率化を図るため、業務プロセスの見直しや、IT化の推進を実施する。</p>	<p>○ 業務プロセスの見直しや、IT化の推進を実施する。</p>	<p>○ 業務プロセスの見直しや、IT化の推進を実施する。</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立西日登小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	26名									
校 長 名	別所 久美子	体育主任名	久我 真央									
<p>1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</p> <p>○昨年度に実施した「児童の体力・運動能力等の調査」において、県平均と本校の平均を比較すると、「50m走」や「立ち幅跳び」といった瞬発力や筋力に関係する動きに強みが見られ、「20mシャトルラン」という持久力に弱みが見られる。ただ、児童数が26名と小規模の学校であるため、単純に平均比較することは難しい。しかし、体育館でボールを使った運動であそぶ児童が多い一方、外遊びをする児童が少ないという本校の現状とも合致するような結果が出ている。</p> <p>○体育の授業では、一人一人が自分の目標に向かって取り組めるよう様々な運動の場を設定し、目標に向かって挑戦する児童のがんばりをほめ、友達との関わり合いの中で力を伸ばしていけるよう授業を工夫している。毎週1回、業間休みに縦割り班ごとに全校で校庭を走る運動なども取り入れ、体力向上をねらっている。</p>												
<p>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">6年生の水泳運動「25m完泳率」</td> <td style="text-align: center;">4年生の器械運動「逆上がり達成率」</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">県平均</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">自校</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> </tr> </table>					6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	県平均	52.4%	52.4%	自校	52.4%	52.4%
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」										
県平均	52.4%	52.4%										
自校	52.4%	52.4%										
<p>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</p> <p>○西日登スポーツ少年団（ソフトボール部）入部児童10名</p> <p>○陸上教室・卓球クラブ・剣道教室（各1名）</p>												
4 今 年 度 の 取 組	<p>（1）具体目標・数値等</p> <p>○運動に一生懸命取り組んでいるかという項目への肯定的回答を80%以上</p> <p>○チャレンジタイム（マラソン大会）で第1回から第2回で記録更新する児童を80%以上をめざす。</p>											
	<p>（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <p>○「体力向上推進計画」についての共通理解（職員会議）</p> <p>○体育活動コーディネーター事業の活用（表現運動各学年3時間程度、器械運動各学年3時間程度）</p>											
	<p>（3）体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <p>○全学年の体育授業において「走の運動遊び（追い越しリレー、おにあそびなど）や走の運動、5分間程度の持久走等」を毎時間行い、友だちと競いながら走る楽しさや調子よく走る心地よさを体得させ、目標達成を図る。</p> <p>○球技などの領域を指導する時間が多くなりがちであるが、器械運動（とび箱・マット・鉄棒）の指導の時間をしっかり確保し、計画的に指導する。</p> <p>○各領域における児童の個別の課題を解決していけるように、個別指導を充実する。目標に向かって挑戦する児童のがんばりをしっかり価値づけ、友達との関わり合いの中で力を伸ばしていけるように、授業を工夫する。また、友達のがんばりをみんなで応援する授業の雰囲気大切にしていきたい。</p>											
	<p>（4）体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <p>①スポーツタイム（毎週水曜日、業間休み）を実施し、毎週10分間程度の体力向上を目的とした運動を行う。がんばりカードを作成し、自分の目標を書き込むことで、自分のがんばりや伸びを実感できるようにする。</p> <p>②チャレンジタイム（毎学期1回：1・2学期ロードレース大会、3学期なわとび大会）を実施することで、スポーツタイムの取組の成果の場とする。記録証を作成し、児童の励みになるようにする。</p>											

<p>4 今年度の取組</p>	<p>③児童会活動（委員会活動）の取組として、毎学期1回なかよし班遊びを実施する。異学年との遊びを通して運動する楽しさを味わわせる。天気の良い日は、外遊びを奨励していく。</p> <p>④外遊びや運動遊びをしたくなるような、掲示などを工夫する。</p> <p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <p>○チャレンジタイム（ロードレース大会）の実施を保護者や地域の方にも知らせ、児童のがんばりを見ていただく。</p> <p>○地域のスポーツ少年団との連携により、体力・技術の向上やスポーツに親しむ心情を育てる。</p> <p>○放課後子ども教室に参加し、体を動かす遊びを奨励することにより、運動に取り組む基礎を育てる。</p> <p>○今年度は、学校保健委員会等を活用し、生活習慣の改善につとめる。委員会の子どもたちの言葉をもとに問題点を全校で話し合いながら外遊びやメディアの使い方について考えていく活動を行う。</p>
<p>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）</p>	<p>○</p> <p>●</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立三刀屋小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	254名
校 長 名	本間 博	体育主任名	荏田 幸浩

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・全体的に多様な運動感覚に触れていない状態は続いている。
- ・学年によって能力（走力）の差がある。
- ・県の実体調査より【逆上がり】の数値をあと10%あげる必要がある。
- ・短距離【50m】については県平均程度である
- ・日々の中で外遊びは多くの児童が意欲的に行っている。【サッカー】【鬼ごっこ】が多い。
- ・室内での運動は【バスケット】【ドッジボール】といった球技が中心である。
- ・スクールバスの関係で徒歩の習慣が少ない児童もいるが、階段を上る習慣で筋力を維持している。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- |        |     |         |
|--------|-----|---------|
| ・バスケット | ・野球 | ・バレーボール |
| ・柔道    | ・剣道 | ・水泳     |
| ・サッカー  | ・空手 | ・軽スポーツ  |
- ※各学年それぞれ10名程度の参加      バレー・柔道・剣道・空手・軽スポーツは10名未満

4  
今年度の取組

(1) 具体目標・数値等

- ・今年度は水泳運動の実施を願う。6年卒業時に25m達成率を75%へ
- ・鉄棒逆上がり達成率を70%へ
- ・20mシャトルランの記録を県平均まで伸ばす。
- ・継続した運動習慣づくり【業間マラソン等】【柔軟運動】

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ① 体育における指導領域が見えるように職員室へ掲示する。
- ② 器械運動での中核の技を設定し、系統的な指導を行う。
- ③ 出雲部実技の伝達講習を受け、校内での伝達講習の企画。
- ④ 校内備品の充実を図り、環境を整える。(室内用の鉄棒の購入)

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

- |         |                        |                    |
|---------|------------------------|--------------------|
| ・【水泳運動】 | ①学年目標の設定               | ②水泳教室の実施           |
| ・【器械運動】 | ①室内用鉄棒の購入              | ②低学年用跳び箱の補充        |
| ・【体づくり】 | ①なわとび運動の生活化            | ②元気アップカーニバルとのタイアップ |
| ・【陸上運動】 | ①課外活動を生かした走力・跳躍力・投力の向上 | ②業間マラソンの実施         |
|         | ③校内マラソン大会の実施           |                    |

4 今年度の取組	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育委員会による集会の工夫</li> <li>・ ジャンピングボードの数を増やし、場の設定</li> <li>・ 室内鉄棒の常時設定</li> </ul>
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）	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 三刀屋っ子元気カードを利用した家庭との連携（特に柔軟運動の項目を取り上げる）</li> <li>・ 体力テストの結果を集計し、個人票の記録を保護者と共通理解し、家庭での過ごし方へ生かす。（2学期個人懇談時）</li> <li>・ 学校保健委員会（各学年の取組み）</li> </ul>
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【小学校】

学 校 名	雲南市立鍋山小学校	児童数 (R3.5.1現在)	51名
校 長 名	伊藤 慎悟	体育主任名	渡部 凌

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

○令和2年度の県平均（コロナにより参考データ）と令和3年度の自校平均の比較

学年男女	シャトルラン		長座体前屈	
	R3	R2 県	R3	R2 県
1 男	24.00	18.94	33.83	25.89
2 男	33.75	30.60	32.25	27.64
3 男	39.75	39.87	26.75	29.73
4 男	60.33	45.26	33.00	30.98
5 男	54.50	55.05	27.00	32.79
6 男	28.50	57.67	32.00	34.51
1 女	18.75	17.20	28.00	28.82
2 女	36.00	24.65	29.25	31.10
3 女	36.00	31.17	32.20	32.66
4 女	62.33	38.31	38.00	35.16
5 女	65.80	45.77	39.20	37.14
6 女	68.25	48.88	43.75	39.07

○新体力テストの結果を見ると、シャトルランについては、男子で県平均を下回っている学年がある。一方で、女子は県平均を大きく上回っている学年も多い。長座体前屈については、全体的に見ると、県平均の前後の数値となっているが、高学年男子と低学年女子で若干平均を下回っている。外遊びをする児童が多く、野球やサッカーといったスポーツや鬼ごっこなどに進んで取り組んでいることから、全体的な運動量や運動経験としては、多い傾向にあると考えられる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

地域の野球のスポーツ少年団を中心に、全校児童の約5割の児童が水泳、剣道、バスケ、卓球のいずれかに加入している。

(1) 具体目標・数値等

「鉄棒運動を中心とした器械運動系の学習技能実態の向上」

・「4年生の逆上がり達成率50%」という結果から、鉄棒を中心とした器械運動系の技能実態の向上を目指し、1・2年時からの体育授業における取組を充実させる。各学年の技能実態調査を実施する。4年生児童の逆上がり達成率10%アップを目指す。

4 「持久力の向上」

・本校では年間に2度のロードレース大会を行う。そこで、1度目の自分の記録を2度目のロードレース大会で更新できる児童の割合が80%になることを目指す。

年 度 の 取 組	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職員会議等で体育授業に関わる共通理解事項、年間指導計画についての確認をする。</li> <li>・校内ミニ研修会を定期的開催する。</li> <li>・体育コーディネーター事業等を積極的に活用し、校内体育の充実を図る。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善 (年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の初めに、折り返しの運動 (5 種目走) などを継続して行い、児童の基本的な体の動きの発達を運動量の確保、全身を使った運動を意識し、日々の授業づくりに取り組む。</li> <li>・ICT を活用し、児童相互の運動観察の機会を設定し、指導の充実を図る。</li> <li>・複式学級よさを活かし、上学年による模範演技やグループによる教え合い学習を進め、関心・意欲の向上を図る。また、反復回数や頻度の調整のしやすさという少人数の良さを生かし、様々な用具を活用することで、楽しく様々な動きのできる環境を作る。</li> </ul>
	4 (4) 体育授業以外の活動 (学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)
今 年 度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に2回の「ロードレース大会」、それらに向けて業間に学年の目標周数を走る「業間マラソン」(約1か月ずつ)を設けるなど、年間を通して走る機会を設定する。また、日々のマラソンを通して、たくさんの距離を走った児童のランキング等を校内に掲示するなど意欲の向上を図る。</li> <li>・体力テストやロードレースを児童たちが前年度と比較することができるようにすることで児童一人一人の課題を明確にするとともに、6年間を見通しながら自身の体力向上を目指せるようにする。</li> <li>・異学年交流による集団遊びを定期的に行う。</li> <li>・児童会の活動などで体力向上に関わる活動を積極的に行えるようにする。</li> </ul>
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロードレース大会は、保護者の方や地域の方々に開催日程等を伝え、応援したり子どもたちのがんばりを称えたりする機会を提供する。</li> <li>・三刀屋町保幼こ小中連携の組織を活用し、家庭で取り組みやすいよう期間を設け、家庭で学習時間や睡眠時間の目標を決める等、家庭と協働し、生活習慣の向上を目指す。</li> <li>・市養護教諭の取り組み「よりよい生活習慣を身につける子ども」とタイアップし、生活習慣(特に寝ること、食えること)を重点に、健康な体づくりに取り組んでいく。</li> </ul>
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【小学校】

学校名	雲南市立田井小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	11名
校長名	井上 孝弘	体育主任名	杉原 一輝

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

R2年度の本校の数値と県平均を比較した。（該当児童のない学年は記載なし）

学年男女	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		立ち幅とび		ソフトボール	
	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県
1男	12.0	9.37	4	11.13	34.0	25.89	33	27.87	32	18.94	11.9	11.72	140.0	118.60	21.0	9.05
2男	10.3	10.75	18	14.31	31.0	27.64	37	32.48	45	30.60	10.0	10.73	148.3	128.51	15.3	12.97
3男	12.0	12.82	21	15.68	31.0	29.73	34	36.36	34	39.87	12.1	10.10	137.0	141.93	16.0	16.76
4女	15.0	14.04	24	17.86	37.5	35.16	45	38.47	55	38.31	9.3	9.96	152.5	142.24	18.5	13.77
5女	13.5	16.34	17	18.50	40.5	37.14	38	42.49	48	45.77	9.8	9.53	145.0	152.75	13.0	15.97
6男	13.5	19.69	19	20.84	31	34.51	39	45.96	48	57.67	10.2	8.90	137.5	167.28	20.0	28.44
6女	19.0	19.39	16	19.34	42	39.07	46	44.96	53	48.88	9.4	9.23	151.5	157.91	16.5	18.38

- ・本校は、小規模校のため、新体力テストの結果については個人の運動能力の影響を非常に受けやすいが、新体力テストの結果を過去3年間の状況から見ると、全体的に横ばいもしくは低下傾向にある。昨年度の結果では、学年別にみると、1年生男子は、「上体起こし」、「50m走」以外の項目で県平均を超えている。2年生男子は、「握力」以外の項目が全て県平均を超えている。また、4年生女子は、全ての項目において県平均を超えており、過去4年間を見ても記録が伸び続けている。一方で、6年生男子は、全ての項目において数値が県平均を下回っている。3年生男子や5年生女子においても、県平均を下回っている項目が多い。項目別に見ると、「長座体前屈」と「シャトルラン」の数値は県平均より高い学年が多いが、「握力」と「50m走」の数値が県平均より低い学年が多い。
- ・休み時間にはよく全校で鬼ごっこをしたり、遊具を使って遊んだりしている。また、季節によってバスケットボールや鉄棒、なわとび、歩くスキーなどをして、年間を通して常に運動に親しんでいる様子が見られる。
- ・全校児童の約2分の1がバス通学をしており、徒歩通学の児童も学校まで5分程度の距離である。そのため、普段から歩くことは少なく、学校で意図的、計画的な体力づくりに取り組む必要がある。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・田井地域にはスポ少はないが、地元のスポーツクラブに加入している子が2名いる。また、地域の神楽部に所属する子が、男女合わせて5名程度いる。

今年度の取組	(1) 具体目標・数値等
	<p>「田井っ子運動（かえるの足うち、かえるの逆立ち、ブリッジ、壁倒立、持久跳び）の記録の向上と運動に意欲的に取り組む児童の育成」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・田井っ子運動の各学年の目標を設定し、達成できた児童の割合を70%にする。</li> <li>・意識調査の中で、運動が好きと回答する児童を100%にする。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段の体育の授業の中で、お互いに授業を見合う機会を設ける。</li> </ul>

4 今年度の取組	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業での指導を工夫し、運動好きの子どもを増やすとともに多様な運動を積極的・継続的に行う。（田井っ子運動、田井っ子パワー、5種目歩走、田井っ子遊び、遊具遊び等）</li> <li>・新体力テストの結果をレーダーチャートで示すことで、自分の課題を捉えさせ、その改善を図る。</li> <li>・水泳、なわとびなどの達成度を記録し、6年間を通してポートフォリオ化することで運動への意欲を持たせる。</li> <li>・校内陸上記録会の実施（2回）</li> <li>・校内水泳記録会の実施（1回）</li> <li>・全校スキー学習（琴引きスキー場）の実施1回</li> <li>・学校行事【すこやかチャレンジ（児童会主催）など】や、放課後練習で運動の機会を設ける。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝活動の時間に「のびのびタイム」を設定し、全校で3分間走に取り組む。記録カードには、学校を出発とし、校庭を走った周数を数え、個人でシールを貼っていきながらゴールの出雲大社を目指す設定にし、意欲づけを図っている。特に、ロードレース前の期間は、ロードレースで実際に走る時間と同じぐらいを目安とした、高学年8分、中学年6分、低学年5分間走に取り組んでいる。雨天時は、体育館で走ることとし、年間を通して取り組む。出雲大社まで到達できた児童には完走賞を渡し、続けて出雲大社から学校まで帰るように設定した「復路用カード」に取り組むようにする。そして、年度末の最後に到達賞を一人一人に手渡している。</li> <li>・年3回、ロードレース大会を行い、記録を残していく。また、自己記録を更新した際には記録賞を渡し、さらなる記録の向上に意欲を持たせるようにする。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校保健委員会の組織を生かし、家庭・地域と一体となった健康教育（メディアと上手につき合うウイーク、食育・メディア研修等）を推進する。</li> <li>・スキー学習の指導に、地域講師を活用する。</li> <li>・吉田中学校と校区内の小学校の3校で協議し共通して体力づくり（朝マラソン、メディアウイーク）に努める。</li> <li>・夏休みのプールの実施（田井小PTAの協力のもと実施）</li> </ul>
<p>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）</p> <p>○</p> <p>●</p>	

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南立吉田小学校	児童数 (R3.5.1 現在) 26名
校 長 名	飯塚 和広	体育主任名 濱邊 康太

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

令和2年度 本校調査結果 ○印は県平均を上回った種目

	握力		上体		長座		反復		シャトル		50m走		立ち幅		ソフト		合計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1年生											○		○		○		3	0
2年生		/		/	○	/	○	/	○	/	○	/	○	/	○	/	6	/
3年生	○	○	○	○	○	○	○				○		○		○		7	3
4年生	/	○	/	○	/	○	/		/		/	○	/	○	/		/	5
5年生	○	○	○		○	○	○		○		○		○		○	○	8	3
合計	2	3	2	2	3	3	3	0	2	0	4	1	4	1	4	1	24	11

本校は男子に比べて、女子の体力・運動能力が低い傾向がある。令和2年度の本校調査結果からも、県平均を上回った種目が、全学年で男子24に対して、女子は11であった。本校の男子児童は、地域のスポーツクラブ等に参加している児童が多いが、女子児童は全く加入していないという現状もあるため、男女で体力・運動能力に大きな差ができていていると考える。また、種目別・男女別でも比較すると、男子は、50m走（走能力、スピード）、立ち幅跳び（跳躍能力、瞬発力）、ソフトボール投げ（投球能力、巧緻性、瞬発力）が全ての学年で県平均を上回っていた。一方、女子は4学年中3学年が、握力（筋力）、長座体前屈（柔軟性）では県平均を上回っている。しかし、反復横とび（敏捷性）、20mシャトルラン（走能力、全身持久力）では、全学年が県平均を下回っていた。したがって、本校の女子は、特に敏捷性、走能力、全身持久力が低いと思われる。学校全体で見ると、20mシャトルランが県平均を下回っている学年が多かった。したがって、本校児童は、特に全身持久力が低いと思われる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- 野球…5名（男子5名）
- バレーボール…1名（男子1名）
- 水泳…1名（男子1名）

4 今年度の取組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20mシャトルランの学年ごとの平均回数を1年生:20回、2年生:25回、3年生35回、4年生:40回、5年生:45回、6年生:60回をめざす。</li> <li>・6年生までに25m完泳、逆上がり達成、二重跳び連続10回以上をめざす。</li> <li>・運動が好きと答える児童の割合が90%以上をめざす。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職員会議で、本校の体力向上推進計画について説明する。</li> <li>・校内で体力向上や体育の授業に関する研修会を行い、体育授業の活性化をはかる。</li> </ul>

4 今 年 度 の 取 組	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上運動、器械運動を重要領域と位置付け、児童一人一人の基礎体力や技能を高めていくようにする。そのために、授業の中で5種目走、ねこちゃん体操（柔軟体操）、鉄棒セットなどを継続的に実施することで、基礎体力をつけたり、体の動かし方をつかませたりする。</li> <li>・体育科授業において、めあての設定と振り返りを大切にし、その時間に身に付ける力を明確にした授業をする。</li> <li>・体育ノートを用意し、その日のめあて、学習内容、振り返りなどを記録できるようにする。</li> <li>・学習カード（縄跳びカード、鉄棒カード、遊具カード等）を用いて運動の難易度を示し、スモールステップで運動能力が定着できるようにする。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・業間の5分程度（週2回）全校体育活動を行う。1・2学期は校庭で、マラソン、うんてい、登り棒、鉄棒、タイヤ跳びなどを行う。（雨天の場合は体育館で行う。1学期は、一輪車、竹馬、2学期は、しまねっ子・元気アップ！ダンスを行う。）3学期は、体育館で、短縄跳び、長縄跳びを行う。</li> <li>・朝の会や授業のすき間時間などで体幹を鍛える運動セット（2分程度）を行う。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学期に1回ノーメディア週間を設け、家庭と連携し体力向上につながる生活習慣の確立をめざす。</li> <li>・「吉田の子どもを育てる会」の企画（通学合宿、サマーキャンプなど）に、積極的に参加するよう児童へ働きかける。また、必要に応じて課題の共有や活動の内容などについて協議する。</li> <li>・吉田中学校区での情報交換会などをもとに、体力・運動能力の面での課題などについて話し合う。</li> <li>・学期に1回ノーメディア週間に合わせて、朝食と睡眠、適度な運動の重要性について児童や保護者に伝える活動を行い、意識化・習慣化を図る。</li> </ul>
	<p>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）</p>
	<p>○</p> <p>●</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立掛合小学校	児童数（R3.5.1現在）	86名
校 長 名	原 元宏	体育主任名	河瀬 篤史

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

◎令和2年度体力テスト分析（学研）より

全国平均値（Tスコア）を 上回る・・・○, ±1・・・=, 下回る・・・△ 左：男子, 右：女子

	握力	上体	長座	反復	シャトル	50m	立ち幅	ボール	A・B判定の割合
現2年	△ △	△ △	○ △	○ =	○ △	△ △	△ △	○ △	60.0 0
3年	= △	△ △	△ △	○ ○	○ ○	○ ○	= ○	○ ○	42.9 50.0
4年	○ △	△ ○	△ =	○ ○	△ △	△ △	△ =	○ △	27.3 33.3
5年	△ △	△ △	△ =	○ =	○ =	○ △	○ =	○ △	55.5 50.0
6年	= △	△ △	○ =	△ ○	△ △	△ △	= △	○ ○	21.4 25.0

この結果から、全校の「握力」「上体起こし」「長座体前屈」の結果が弱みと捉えることができる。とくに、2年女子、4年生男女、6年生男女については、A・B判定の児童の割合が低く、全体的な体力の向上が求められる。逆に、「反復横跳び」や「ソフトボール投げ」では、おおむねTスコアを上回っており、本校の強みと言える。

また、本校の実態として、肥満度（軽度肥満・中等度肥満）が約16%と高い傾向にあたり、バス通児童が全体の半数をしめたりすること、また、メディア接触の時間が市内の学校の平均と比べても高いこともあり、運動習慣に併せ、生活習慣についても、家庭と連携して取り組んでいく必要性を感じている。

2. 前年度の実技習得状況調査（鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

4年生の器械運動「逆上がり達成率」

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況（R3.4月現在）

・全体の約50%の児童が野球、ドッジボール、柔道、剣道、水泳、バレーボールなどのスポ少・スポーツクラブに加入している。また、少数ではあるが低学年からの加入もみられる。

4 (1) 具体目標・数値等

- 今年度の取組
- ① 握力、上体起こしの記録向上（筋力・筋持久力）
  - ② シャトルランの記録向上（全身持久力）
  - ①②のいずれも、まずは全国平均値（Tスコア）を目指す。

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・体力テスト前に本校の現状を説明し、体力向上にむけた取り組みについて共通理解を図る。
- ・体育主任が研修会に参加し、その伝達を行う。

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・学期ごとに重点化する取組や領域を設ける
  - 1学期：体づくりの運動遊び・体づくり運動（筋力・敏捷性）
  - 2学期：鉄棒運動（筋力）
  - 3学期：なわとびを使った運動（全身持久力）
- 各学年の目標を示したり、学習カードを用いたりして全校で取り組んでいく。
- ・体育活動コーディネーター等の外部講師を招くなど、児童の意欲や技能向上のための機会を設ける。

今年度の取組	(4) 体育授業以外の活動 (学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室で行える体幹トレーニングの実施。</li> <li>・全校業間マラソンの実施。</li> <li>・運動に親しむ機会を増やすための環境作り (室内鉄棒やジャンピングボードの設置、一輪車コーナーの新設など)</li> </ul>
取組	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学期に1回程度、保護者に対して体力向上についての情報発信を行い、家庭と連携を図りながら課題解決に向けて取り組んでいく。</li> <li>・定期的に生活リズムチェックを行い、メディア接触も含めた生活習慣づくりを推進する。また、町内の4校園連携を図って取り組んでいる掛合町元気アップ運動等を通して、正しい生活習慣を意識づける。</li> </ul>
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【小学校】

学 校 名	奥出雲町立布勢小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	58名												
校 長 名	三島 啓介	体育主任名	渡部 恭輔												
<p>1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意識調査や普段の体育を中心とする運動場面への児童の参加の様子から、運動が好きと感じている児童の割合は高い。運動の頻度や経験、好き・得意種目はさまざまであるが、体を動かすことの心地よさ、友達と競うことの楽しさを感じていたり、自分の目標に向かって挑戦することの大切さに気付いたりしている。</li> <li>・小規模校であり、なおかつ学年によってはごく少人数であるため、平均値で比較することは難しいが、一昨年度の体力テストの結果では、多くの種目で県平均を上回る児童が多い。しかし、「上体起こし」「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」の3種目においては、個人差が極めて大きく、本校の最大の課題である。（昨年度は未実施）</li> <li>・休み時間には、多くの児童が学年の枠を超えて体育館や校庭で運動をしている。全校児童で鬼ごっこをして走る姿や、男子を中心に野球やサッカーなどのボール運動をしている姿が見られる。卓球場も設置し、運動の幅が広がっている。</li> <li>・冬季になると、校庭が使えなくなる日が多く、遊びの幅や時間が大きく制限される。そのため、体育館での一輪車やなわとびが安全にできるように用具や活動場所の整備等の工夫を行っている。また、児童会活動と連携して体育館の使用学年、使用日、使用場所を話し合い、安全かつ密にならないよう配慮している。</li> <li>・全校児童が集団登下校による徒歩通学である。</li> </ul>															
<p>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3. 1 月調査依頼）の結果</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 50%;"></td> <td style="width: 50%; text-align: center;">6年生の水泳運動「25m完泳率」</td> <td style="width: 50%;"></td> <td style="width: 50%; text-align: center;">4年生の器械運動「逆上がり達成率」</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">県平均</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> <td style="text-align: center;">県平均</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">自校</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> <td style="text-align: center;">自校</td> <td style="text-align: center;">52.4%</td> </tr> </table>					6年生の水泳運動「25m完泳率」		4年生の器械運動「逆上がり達成率」	県平均	52.4%	県平均	52.4%	自校	52.4%	自校	52.4%
	6年生の水泳運動「25m完泳率」		4年生の器械運動「逆上がり達成率」												
県平均	52.4%	県平均	52.4%												
自校	52.4%	自校	52.4%												
<p>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域のスポーツクラブ（剣道、野球、バレー、陸上）へは、4割近くが所属している。</li> </ul>															
4 今年度の取組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・社会人として必要な望ましい生活習慣を身に付ける。</li> <li>・シャトルラン、ソフトボール投げ、上体起こしの平均値を伸ばす。</li> </ul>														
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小規模の良さを生かし、全校体育を年間に数回位置づけ、体育学習の「めあて」「振り返り」について全校・全職員で共通理解を図る。</li> <li>・毎週月曜日朝活動の時間（8:20～8:35）を「元気アップタイム」とし、全校で元気アッププログラムの他、様々な運動にチャレンジする時間とする。体育主任が中心となって行うが、球技・けん玉・器械運動など、各教員の専門性を生かした指導をしたり、なかよし班による異学年活動も取り入れたりして、全教職員で指導にあたり、体育的活動の指導についての研修の機会とする。</li> </ul>														
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動能力の高い児童だけが活躍する体育ではなく、チームで作戦を考えたり、運動のコツを見付け、みんなに伝えたりすることで、だれでも体育を楽しめるような考える体育を実践する。また、学習カードを使うなどして、運動のコツを知識として大切にすることで、今はうまくできなくても、将来にわたって運動とかかわろうとする心情を育成したい。</li> <li>・具体的めあて・ねらいを意識して体育的活動に取り組みさせることにより、他との比較ではなく、個人として運動を楽しみ、自ら体力の向上を目指す児童を育成する。</li> </ul>														

4  
今  
年  
度  
の  
取  
組

- ・他学年の技を目にすることで運動の見通しをもったり新しい技の習得への意欲付けにつなぐ。
- ・ブックPCを積極的に活用し、運動のコツや作戦を考えやすくする。
- ・逆上がり達成率が県平均よりも低いことから、器械運動系に力を入れる。昨年度は、全校でのイベント「マットカーニバル」を開催し、マット運動の技術向上を目指した。また、持久力をつけたり、ボール操作に慣れたりするためにボール運動系にも力を入れていく。
- ・中高学年では授業の初めに「5種目歩走」低学年では「体づくりの運動」を取り入れ、全体を通して基礎体力を高めていく。

**(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）**

- ・年2回、校区内を走る「野外を走ろう会」を実施。それに向けて業間マラソンを行う。
- ・2月のなわとび集会に向けて、業間休みにはなわとび練習ができるように体育館使用を工夫する。学年ごとに目標を決め、目標に向かって練習に取り組む。
- ・幼小中のPTA組織で夏休みプール開放時のプール監視を行い、土日を含めた長期間の開放を行う。
- ・長期休業中に、親子ストレッチ、けん玉についてカードを用意し、家庭でも一緒に取り組めるように提案する。
- ・雪の多い当地域ならではのスポーツとして、スキー教室を実施する。滑る楽しさを味わえるよう、めあてカードや場の設定をしていく。指導員については、地域保護者の方にもお願いする。
- ・重点的に取り組む活動について、職員間で共通理解をはかり授業で積極的に取り入れたり、鉄棒やボールについて、体育館や校庭について場の工夫をしたりし、意欲的に取り組むことができる工夫を行う。
- ・休み時間の運動遊びについては、教師が共に行ったり環境面の整備をしたりしながら、遊びの幅が広がり、集団遊びになるよう促していく。

**(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等**

- ・全校体育を活用し、全校児童の個々の実態把握等について情報交換を行う。
- ・地域や家庭と連携し、ノーテレビデーに取り組むとともに、家族でスポーツなどに取り組むことを奨励する。

**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【小学校】

学 校 名	奥出雲町立三成小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	93名
校 長 名	松本 茂	体育主任名	槇原 将人

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）  
 「令和2年度しまねっ子！元気アップレポート『体育 楽しく たくましく』」を参照し、令和2年度の本  
 校児童と県平均とを比較すると、敏捷性を必要とする「反復横とび」が県平均を上回っていた。また、男子3・  
 5年、女子4年については基本的にどの種目でも県平均を上回っていた。しかし、本校全体的には県平均を下  
 回る結果となった。特に、昨年度まで毎年のように県平均を上回っていた「20mシャトルラン」の数値が全体  
 として下がっていることは現状として本校の大きな課題といえる。

学校生活の中での運動状況を見ると、体育の時間だけでなく、マラソンや縄跳び運動など毎日の業間活動に  
 も精一杯取り組んでいる。また、陸上大会や水泳大会に合わせて放課後には陸上練習（3～6年生）や水泳練  
 習（5・6年生）も行っている。さらに、一輪車・竹馬・鉄棒の練習の成果を披露する「全校披露」という場  
 も設けていることで、日常的にこれらの運動に取り組む姿も見られる。しかし、昨年度については新型コロナ  
 ウイルスの影響で陸上大会や水泳学習が実施できず、それに伴い校内における練習の機会も十分に確保でき  
 なかった。また、地域の陸上教室やスポ少での活動も少なからず制限を受けた中で、この1年での運動機会は  
 大幅に減り、本校児童の体力はさらに低下していると考えられる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3. 1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

ジュニア陸上教室12人、水泳4人、ホッケー8人、サッカー8人、剣道4人

4. 今年度の取組

- (1) 具体目標・数値等
- 『継続した取組による体力向上』  
 →体育の時間や休み時間、業間活動や放課後練習を通して毎日継続して運動に取り組むことで体力の向  
 上を図る（春と秋に計測予定の中長距離走のタイムの伸びを目指す）。業間活動については委員会と  
 も連携し、個々や全校として目標をもち、その達成を目指す中で体力の向上につながっていくような  
 取組を行う。
  - 『達成型の運動遊びを通し、多様な体の動かし方を身に付ける』  
 →一輪車・竹馬・鉄棒・縄跳びの運動において児童ができるようになりたい目標を設定し、達成を目指  
 して休み時間等に練習に取り組む。「全校披露」や「なわとび集会」の折に全校児童の70%以上の児  
 童が設定した目標を達成できることを目指す。
- (2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
- ・「子どもの体力向上支援事業」に係る学校訪問に併せて校内研修を実施予定
- (3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
- ・授業においては、体づくり運動を重点単元として位置づけ、個々の体力向上を図る。また、各学年の  
 発達段階を考慮しながら、ボールを投げる運動を段階的に取り入れるようにする。
  - ・授業導入部で基礎感覚や基礎技能を高めるために五種目走などの準備運動を取り入れる。
  - ・個の実態に応じたためあてのたせ方を工夫したり、授業以外の活動につなげていく工夫をしたりする  
 ことで運動に意欲的に取り組めるようにする。

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・学期ごとに校内マラソン、ロードレース、なわとび集会といったこれまでの頑張りを披露する場を設定し、委員会活動とも連携しながら日々のマラソンや縄跳びなど業間活動への意欲を高める。
- ・一輪車・竹馬・鉄棒など上達度が良く分かり、達成感を持ちやすい運動遊びを学校全体で取り組む。
- ・学校生活の中で様々な運動に触れることができるように、校内環境の改善を図る。（備品の整備、場の工夫）

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・生活習慣チャレンジシートを活用して、児童の家庭生活の実態を把握するとともに、生活習慣の見直しを図る。
- ・ロードレース大会、全校披露、なわとび集会など児童のこれまでの頑張りを保護者に見てもらえる場を設定し、児童が意欲的に取り組めるようにするとともに、保護者への情報発信を行う。

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【小学校】

学 校 名	奥出雲町立高尾小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	7名
校 長 名	桑山 悟	体育主任名	川上 宜久

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

・ 本校は極少数人数の学校で、平均による比較が難しいが、昨年度実施の運動能力調査において、女子児童3名（小2…1名、小4…1名、小6…1名）は総じて県平均を下回っている。特に小2女子児童は平均からの幅が大きい。6年児童は握力およびシャトルラン、4年児童は握力および長座体前屈においては県平均を上回っているが、それ以外の種目では、特に上体起こしにおいて弱みが見られる。意識調査では「運動が好き」と回答してきて意識は高いといえるが、運動経験については豊富な方ではない。

男子児童（小3…1名 小5…1名 小6…1名）については、5年児童が8種目中6種目で県平均を上回っており、その他の児童は1～2種目で上回っているに留まっている。全体的に握力、シャトルラン、長座体前屈に強みが見える。上体起こし、立ち幅跳び、ソフトボール投げには弱みが見えるため、再び重点化して取り組む必要がある。

・ 意識調査によると、全員が「運動が好き」と回答しており、全校で業間マラソン、体力づくりトレーニング、5種目歩走、なわとびを季節ごとにメニューを変えて取り組んでいる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・ 野球クラブに通っている児童が1名と、地域内外のスキー大会に出場している児童が1名いる。他に、一輪車を地域の運動会で発表しており、課外に練習時間を設けている。その他、町技のホッケー、スーパーホッケーについては、クラブの時間を中心に練習し大会に参加している。小体連陸上大会、郡陸上大会についても3年生以上全員が何らかの種目にエントリーし参加している。さらに、校内卓球大会を定期的に行い、町体協の卓球大会にも参加している。総じて、地域の運動行事に恵まれ、積極的に参加している。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体ほぐしやストレッチ、身体操作の運動を授業に取り入れ、基礎体力の増進、可動域の増加、身体の動かし方の習得などを図る。また、全員で運動の楽しさを味わうことに重点を置いた指導を行い、積極的に多くの運動に親しもうとする態度を育てる。</li> <li>・ 新体力テストを2回行い、総合評価でD・E段階の児童の改善（半減）を図る。（全体の15%以下をめざす。）</li> <li>・ 全校児童で取り組む一輪車では、集団演技種目で、できる種目を増やす。伝統の集団演技「高尾大風車」については、5回転をめざす。</li> <li>・ 陸上大会、スーパーホッケー大会については、3年生以上の全員参加・試合出場をめざし、個の目標を設定させて、各目標を達成させる。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水泳指導、器械運動などの授業において、あるいは、陸上、ホッケー、卓球などの大会等の練習において、管理職の総点検を受け、担当が指導を受ける。秋には、体育館に鉄棒、マット等を常設し、器械運動の集中練習期間を設け、日常の運動活発化の契機とする。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小規模校の利点を生かした運動量の確保と個別指導の充実を図る。</li> <li>・ 器械運動とスーパーホッケーを重点単元と位置づけ、体協講師の指導の機会を設けて指導の充実を図る。鉄棒運動や補助倒立、かべ倒立を継続して取り組ませて筋力をつけていくとともに、柔軟性の改善も図っていく。スーパーホッケーについては、ゲームを中心にチームでの活動機会を多くもたせるようにする。</li> </ul>
今年度の取組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 業間時に児童会の企画による業間マラソン、5種目歩走、なわとび運動、一輪車運動を継続的に取り組む。</li> <li>・ 毎月1回のロードレースを行い、記録賞を発行する。</li> <li>・ 親子スポーツ教室時に校内卓球大会やスーパーホッケーの試合を計画し、対親チームとの対戦をめざし、練習を積み上げるようにする。</li> <li>・ 2チーム対抗ヒップホップダンス合戦を企画し、身体を動かす習慣化を図る。</li> </ul> <p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ P T A 保体部の親子運動会企画参加。</li> <li>・ 親子運動会への保護者全員参加をめざし、運動機運を醸成する。</li> <li>・ 親子スポーツ教室の開催、児童チームとの対戦、体協主催大会への帯同とコーチング。</li> <li>・ 近隣小とのスポーツ交流。</li> </ul>
5.	<p>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）</p> <p>○</p> <p>●</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立亀嵩小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	43名
校 長 名	秦 康人	体育主任名	安部 亮

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・体力調査の結果を見ると、全体の傾向として「走力」、「瞬発力」、「敏捷性」が高い。課題として取り組んでいた「投力」についても伸びが見られる。一方で「柔軟性」については課題が見られる。
- ・昨年度末の学校評価の結果を見ると、「運動が好き」と答えた児童は94%であった。
- ・平日は体育の学習休み時間等、校庭や体育館で体を動かして遊ぶ児童が多く見られ、全校児童の運動量が確保できている実態がある。一方で休日の運動量の確保が課題である。また、雪に覆われる冬場の運動力の確保も同様に課題である。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3. 1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・スポーツ少年団に所属している児童は45%  
(ホッケー、バレー、剣道、野球)

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	「多様な運動経験をし、運動好きな児童の育成」
	・引き続き、学校評価で運動好きな児童90%以上を目指す。
	・各領域の重点種目の達成率を6年生で90%以上を目指す。
	<b>【重点種目】逆上がり、25m完泳、壁倒立、側方倒立回転、開脚跳び、台上前転、二重跳び</b>
(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画	
・職員会議等で本校の現状、今年度の取組について説明し、職員全体で「体力向上の取組」について理解を図る。	
(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）	
・各領域において、柔軟性を高める運動を取り入れる。柔軟体操を帯活動として準備運動に取り入れたたり、「体ほぐし運動」、「体づくり運動」領域では、柔軟性を高める運動を重点的に取り入れたりする。	
・昨年度に引き続き投力向上に向けて、「ボール運動」で投力を高める運動を低学年時から力を入れて取り組む。(壁・的当て、紙鉄砲、バドミントン等)	
・「わたしたちの体育」を全学年で活用する。(体の使い方のポイントや「めあて」と「ふりかえり」等で活用する。)	
・ICTを積極的に活用し、児童の支援に役立てる。(Ipad, モニター, 指導用 DVD)	
(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）	
・毎週火、木曜日に業間マラソンを実施する。歩数計で歩数を数値化したり、タイムを定期的に計ったりすることで、児童の意欲を高める。	
・地域を走る「かめっ子マラソン（1年生～3年生：1km, 4年生～6年生：2km）」を年4回実施する。幼稚園も参加する。	
・「かめっ子エクササイズ」を毎週月曜日の全校朝の会で実施し、柔軟性の改善を図る。	

<p>4 今年度の取組</p>	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域を走る「かめっ子マラソン」の実施。幼稚園も参加。</li> <li>・「体づくり運動（なわとび）」領域において、低学年と幼稚園との連携を図る。</li> <li>・PTA と連携し、冬場の運動を確保するための「親子遊び」を実施する。</li> </ul>
<p>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)</p>	

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立阿井小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	61名
校 長 名	長谷川 勝一	体育主任名	布野 浩基

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

・昨年度は、新体力テストを実施することができなかったが、近年、本校では「上体起こし」「握力」に課題がある。一昨年度は、「反復横跳び」は男女ともに概ね県平均を上回る結果となった。「20mシャトルラン」については、県平均を上回る学年もあるが、下回る学年が多かった。業間マラソンや校内ロードレース大会、小体連・地域で取り組まれている陸上大会への積極的な参加等を推進し、児童に「走ることが運動の基本」という認識をさらに持たせていくことが必要である。

・本校では近年、柔軟性に課題があったが、本校独自に取り組んでいるエクササイズを実施した成果もあり、少しずつ改善されてきた。今年度も引き続き実施していきたい。本校児童のもう一つの課題である筋力では、「上体起こし」や「握力」が全体的にやや弱いため、エクササイズの中に筋力を高めるための運動を取り入れていく必要がある。

・家庭と連携した取組により、朝食を毎日食べたり睡眠時間を十分に確保できたりする児童の割合がとて高い。

・休み時間には、校庭や体育館で体を動かして遊ぶ児童が多く、運動に親しんでいる児童の割合が高い。しかし、男子は球技、女子は遊具遊びや鬼ごっこ等をして過ごすことが多く、遊び方の種類が少なく、多様な動きを経験できているわけではない。体育の時間を中心にして、色々な動きをする場を意図的に設けていくことが大切だと考えている。また、休み時間に運動をする児童としない児童の二極化が激しく、全員が体を動かす場を児童会等と連携しながら設定していくことが大切であると考えている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3. 1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・地域のスポーツクラブ等に参加している児童が、全校の3分の1程度である。陸上、ホッケー、バレー、剣道、野球など、様々なスポーツクラブに参加している。

4 今年度の取組	(1) 具体目標・数値等
	・年間を通して、自分のめあてをもち、主体的・意欲的に運動できる取組の設定を行い、児童が体を動かす喜びを知り、「1日1時間以上運動をする。」児童が全校の60%以上を目指す。
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	・仁多郡小体連の研究と積極的に関わっていき、体づくり（主に陸上運動）の授業に興味をもてるようにはたらきかけていく。
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
	・「めあての提示」と「ふりかえり」の仕方について、校内で共通理解を図り、全校で一貫した取組が実践できるようにする。
	・タブレット端末の活用とグループ間の話し合い活動を通じて、児童の学びがより深まるようにはたらきかける。 ・五種目歩走や阿井っ子エクササイズ、奥出雲ロープ・ジャンプ大会への参加等の取組を通して、「体づくり運動」領域の指導の更なる充実を目指す。また、筋力を高めるための指導や手立てを充実させる。
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

4  
今  
年  
度  
の  
取  
組

- ・廊下の掲示スペースに運動コーナーを設け、掲示物を通じて啓発を図るとともに、児童のがんばりを積極的に評価していく。
- ・毎週木曜日を業間体育の時間として設定し、業間マラソン、業間縄跳び、あいっこエクササイズ、ラジオ体操などの運動に取り組んできた。年間を通して、これらの内容を計画的に配置していくことで、飽きることなく運動できるように工夫していく。また、縦割り班遊びに取り組むことで、遊びの中で運動に親しめるようにする。上学年のリーダーシップや下学年のフォロワーシップを育むとともに、友達とつながる力を高めることで、運動に自信がない児童を少しでも減らしていきたい。また、今年度も継続して、校内ロードレース大会を春季、秋季の年間2回実施する。
- ・毎週火曜日の朝の時間を使って、「エクササイズ」の時間を設け、柔軟性や筋力を高める運動を実施する。
- ・阿井小チャレンジシートを中学校のテスト期間に合わせて学期に1回実施する。小中連携し、さらなる生活習慣の向上に努める。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・親子運動会や陸上大会などの各種体育行事後の積極的な情報発信を行い、児童のがんばりを家庭や地域に知っていただけるようにする。
- ・郡教育研究会の保体部と連携し、幼小中で共通理解のもと一貫した指導ができるようにする。
- ・小体連の研究の柱の1つに幼小連携を掲げている。今年度も、小学校と幼稚園がお互いの取組を理解し合えるような場を設け、指導に生かしていく。

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【小学校】

学 校 名	奥出雲町立三沢小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	22名
校 長 名	藤原 稔	体育主任名	三浦 公一

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）
- ・昨年度、校内で行った新体力テストの記録と、令和元年度新体力テストの県平均と比較すると、「20mシャトルラン」「反復横跳び」「立ち幅跳び」「長座体前屈」の記録は、概ね県平均を上回っている。特に、低学年男子の「シャトルラン」や女子「立ち幅跳び」は県平均を大きく上回っている。反面、男子「上体起こし」と中学年女子「シャトルラン」は県平均を下回っている。
  - ・休憩時間には、体育館や運動広場へ出かけ、ドッジボールやスーパーホッケー、野球等の球技に取り組む児童が多い。昨年度から業間マラソン後に、雲梯、登り棒、鉄棒、タイヤ跳びを行い、体力の増進に努めた。休み時間にも多くの児童がこれらの運動を行い、体力が少しずつ増してきた。
  - ・運動をする頻度の高い児童が多く、体を動かすことを好む児童は多い。雲梯、登り棒などのチャレンジカードを使うことで、友達同士で競い合いをしながらよりよい記録を目指す児童が増えている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・地域の剣道スポーツ少年団…男子5人、女子3人
- ・地域の野球スポーツ少年団…男子1人
- ・地域の陸上教室…男子0人、女子3人
- ・地域の卓球教室…男子1人、女子2人

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<p>【持久力を更に高める】</p> <p>ロードレース大会や業間マラソンで意欲的に取り組み、昨年度より記録を伸ばすようにする。特に、20mシャトルランの中学年女子平均を県平均プラス5回以上にする。</p> <p>【体幹の強化】</p> <p>上体起こしの全国平均に対する伸びを3回以上にする。</p> <p>【各種競技力の向上】</p> <p>様々な分野の講師を招聘し、専門的な技能を高める。 (ダンス5回、水泳2回、スーパーホッケー2回、器械運動1回)</p>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職員会議で児童の実態と各活動におけるねらいを示すことで、全職員から児童を評価してもらう。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5種目走やボールボードでの運動など、どの学年も授業の始めにいつも取り組む運動を決め、様々な運動を行い、繰り返し取り組むことで体力・運動能力の向上を図る。</li> <li>・地域スポーツの「スーパーホッケー」を体育の年間計画に取り入れ、競技力の向上を図ると共に、児童が中心となり戦術や課題を考える中で思考力を培う。</li> <li>・外部講師を招聘して、専門家からの指導を受け、スポーツのよさを感じたり、技術向上を図ったりする。(水泳・ダンス・器械運動・スーパーホッケー)</li> </ul>

4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全学年が多様な運動に取り組むことができるよう、年間指導計画を立てる。</li> <li>・校内大会（校内ロードレース大会・校内縄跳び大会）や検定（水泳検定・縄跳び検定）でより良い記録や新しいことに挑戦する心を育てたり、記録の伸びや友達との競い合いにより達成感や成就感を感じたりできるようにする。</li> </ul>
今年度の取組	<p><b>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週月・水・金曜日に業間運動に取り組む。季節に合わせて、マラソンやダンス、縄跳び（短縄、8の字跳び）と業間運動を変えていく。</li> <li>・年に4回校内ロードレース大会を行う。 優勝者の結果や自己記録を更新した児童の結果、学校記録を掲示することで競争意識を高める。</li> <li>・クラブ活動で、「陸上」「水泳」「スーパーホッケー」に取り組む。</li> <li>・スーパーホッケーに取り組む際には、スーパーホッケー用の側板を用意し、より実戦に近い形で練習に取り組めるようにする。</li> <li>・冬季には、体育館に鉄棒や縄跳び用のジャンプボードを用意することで、室内でも多様な運動に取り組むことができるようにする。</li> <li>・児童会を中心に、1年間を通して全校遊びや縦割り班での運動遊びを計画・実施する。</li> <li>・雲梯、登り棒、鉄棒、タイヤ跳びを業間マラソン後に行い、体力の増進を図る。チャレンジカードを作り、児童の意欲向上に役立てる。</li> </ul>
	<p><b>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・校内ロードレース大会や校内相撲大会など、保護者や地域の人にも見てもらえるスポーツの場を設定する。感染予防は十分に行う。</li> <li>・校内で取り組んでいる様々な運動について、学級だよりや学校だよりを通して保護者や地域の方に伝える。</li> <li>・春の親子運動会や秋の地区民運動会を、幼稚園や保護者と共に実施する。感染予防は十分に行う。</li> </ul>
5.	<p><b>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）</b></p> <p>○</p> <p>●</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立鳥上小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	14名									
校 長 名	加藤 春生	体育主任名	堀江 彩									
<p>1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等） （昨年度は体力・運動能力調査を実施していない）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・週2回の業間マラソンや陸上大会に向けた練習を行っている。また冬の期間は雪で校庭が使えないため、なわとびを使った体力づくりを行っている。</li> <li>・長座体前屈の柔軟性や50m走の走力、ソフトボール投げの投力には課題が見られる。休み時間にボールを投げて遊ぶ機会や、日常的に柔軟を行う機会が少ないという現状がある。</li> </ul>												
<p>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3. 1 月調査依頼）の結果</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>6年生の水泳運動「25m完泳率」</th> <th>4年生の器械運動「逆上がり達成率」</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>県平均</td> <td></td> <td>52.4%</td> </tr> <tr> <td>自校</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	県平均		52.4%	自校		
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」										
県平均		52.4%										
自校												
<p>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3名（全校14名中）が加入している。（4年1名、6年2名）</li> </ul>												
4 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・業間の活動に6月～11月のマラソン、12月～3月のなわとびを行い、体力の向上を図る。ロードレース（年3回予定）では全員が自己ベストを目指して取り組む。</li> <li>・休み時間に鬼ごっこなどの体を動かす遊びを積極的に取り入れる。</li> </ul>											
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4月当初の職員会議で本校の現状を体育主任が説明し、体育の授業や休み時間の取り組みについて共通意識を持って取り組んでいく。</li> <li>・頑張りカードや記録カード、ロードレースでの表彰や記録証の配布など、児童が意欲を持って運動に取り組めるようにしていく。</li> </ul>											
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柔軟性に加え、学習に向かえる体幹を作るために「鳥上体操」という体幹体操を取り入れる。毎回の体育の時間に行う。</li> <li>・柔軟性を高めるために、体育の授業で意識的に柔軟運動を取り入れる。また、タブレットを体育の授業で活用し、器械運動の際自分の動きを確認できるようにする。映像を通して子どもたち同士で教え合ったり、相談し合ったりする活動を取り入れ、他者との関わりを増やす。</li> <li>・投力を伸ばすために、保護者参観の校内陸上大会（R3年度実施予定）にソフトボール投げのプログラムを入れた。大会に向けた放課後陸上練習でボールを投げる練習を取り入れる。</li> <li>・今年度は全校児童が14人で、チームで行う競技でゲームが成り立たない場合がある。見直した年間指導計画を基に、単元によっては、3・4年生や5・6年生の体育を合同で行うことで色々な相手と競技したり技能を向上させたりしていく。</li> <li>・業間の活動にマラソンやなわとびを実施し、体力向上を目指す。また、「ロープジャンプ大会」（奥出雲町内のオンライン長縄大会）や「なわとびエクササイズ」（音楽に合わせて縄跳びをする）などの取組も行い、子どもたちが楽しく運動ができるようにしていく。</li> </ul>											
4 今 年 度 の												

取組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロードレースでは1位の子だけ紹介するのではなく、個々の記録の伸びを認める場面をもつようにする。</li> <li>・体育館や校庭で使えるボールや鉄棒のサポートパッドをすぐ使える場所に置き、子どもたちが進んで運動ができるようにしていく。</li> <li>・教員が積極的に新しい遊びを紹介し、いろいろな遊びを経験できるようにしていく。</li> </ul> <p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学級・学校便り、HP、YouTubeなどで教育活動の取り組みの様子を発信することで、家庭や地域での話題となるようにしたい。</li> </ul>
<p>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）</p> <p>○</p> <p>●</p>	

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立横田小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	102 名
校 長 名	千原 一弘	体育主任名	池田 翔太

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）  
R1年度の自校の数値とR1年度の県の平均を比較して現状を分析する。（R2年度は実施できなかったため。）

学年男女	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		ソフトボール投げ	
	R1	R1県	R1	R1県	R1	R1県	R1	R1県	R1	R1県	R1	R1県	R1	R1県	R1	R1県
1男	9.4	9.3	13.8	11.5	32.8	26.4	29.9	27.4	24.4	19.1	11.3	11.4	132.9	119.1	10.6	9.6
2男	10.8	11.2	13.8	14.9	33.4	28.1	28.0	32.6	32.8	32.3	11.1	10.5	125.2	131.8	10.2	14.1
3男	13.5	12.9	12.5	16.5	32.5	28.4	23.5	35.3	21.0	40.2	10.5	10.0	135.5	142.3	13.5	17.0
4男	16.4	14.5	16.2	18.3	35.4	31.5	45.2	40.4	61.8	48.6	9.6	9.6	156.4	150.7	18.2	20.9
5男	17.9	16.5	18.8	19.4	33.8	31.9	45.9	43.4	62.2	56.6	9.1	9.3	160.4	157.2	25.1	24.2
6男	20.9	19.7	23.3	21.9	38.4	34.1	50.3	47.4	75.3	66.7	8.8	8.8	175.2	170.8	34.2	29.7
1女	7.8	8.9	13.0	11.3	30.8	29.6	28.7	26.6	14.8	17.6	12.5	11.9	122.3	109.7	6.2	6.0
2女	10.1	10.7	14.6	13.7	30.1	31.2	29.0	31.1	26.7	25.2	11.2	10.9	131.3	123.1	8.7	8.3
3女	12.9	11.8	13.9	16.0	35.1	32.9	33.9	34.1	32.6	30.6	10.7	10.4	131.6	132.2	9.3	10.3
4女	13.7	14.1	17.2	17.7	35.7	35.9	41.2	38.9	51.5	40.4	9.9	9.8	136.5	144.1	10.8	13.2
5女	18.2	16.6	18.4	18.5	41.8	36.4	39.8	41.8	50.8	47.3	9.3	9.6	143.0	149.1	16.8	15.5
6女	19.7	19.1	17.2	19.7	39.9	38.3	41.2	43.6	56.3	54.2	9.6	9.1	143.4	158.1	15.0	17.6

・新体力テストの結果を見ると、男女共に長座体前屈やシャトルランの値が県平均を超えている学年が多く、体力があり、柔軟性が高いと考えられる。しかし上体起こしや50m走では県平均を下回る学年が多かった。また、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、反復横跳びでは学年によって差がある。

- ・R1年度の5年男と1年男の値がほとんど県平均を超えている。
- ・R1年度の2、3年男と3、4年女の値が全体的に県平均を下回っている。

2. R1年度の実技習得状況調査（水泳R1.8月、鉄棒R2.1月調査依頼）の結果

	R1年度6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・6年生の約半数が運動クラブに所属しており、ホッケーや剣道、ダンス、サッカーなど幅広く様々な体験をしている。5年生は、バレーやホッケー、陸上やサッカーに所属しており、こちらも約半数が運動クラブに所属している。1～4年生は、運動クラブに所属している子もいるが、全体から見ると3割ぐらいにあたる。

4 今年度の取組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上体起こしの記録を県平均に近づける。</li> <li>・50m走のタイムを県平均に近づける。</li> <li>・長座体前屈の記録を下げない。</li> <li>・4、5年男と5、6年女の記録が県平均を超える。（4項目以上）</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5月の職員会議で体育主任が体力向上の計画を示す。</li> <li>・8月の小学校体育実技研修に体育主任等が参加し、内容を職員に伝達する。</li> <li>・職員会議等を使い、子どもの体力向上に関する研修をする。</li> <li>・学校保健委員会で子どもの運動能力についての意見交換をする。</li> </ul>

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「めあての掲示」と「振り返り」について、学年間で共通理解を図る。</li> <li>・体育の共通教材を使い、系統性をもたせる。</li> <li>・各領域で実施する内容を意図的に同じ時期に実施するように指導計画を組む。</li> <li>・学年間で教え合いなどの交流を増やす。</li> <li>・「体づくりの運動遊び」「体づくり運動」系のなわとびを重点的に取り組む。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロードレース大会</li> <li>・連合体育大会に向けて練習（5、6年）</li> <li>・ロープジャンプ大会へ参加（3、4年）</li> <li>・朝礼でエクササイズを取り入れる（体幹トレーニング）</li> <li>・廊下に跳び箱、トランポリンを設置し、いつでも行えるようにする。</li> <li>・鉄棒を設置して、体を支える力をつける。</li> <li>・授業等で遊具を使う機会を増やす。</li> <li>・スポーツ委員会で昼休みに全体遊びを計画して実施する。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭で行えるエクササイズや運動を紹介する。</li> </ul>
	<p>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）</p>

## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立八川小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	59名
校 長 名	川角 朋之	体育主任名	松浦 泰明

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・ 体育や運動に真剣に取り組もうという意識の高い児童が多い。
- ・ 過去の体力テストの結果から、本校は長座体前屈が平均を下回ることが多い。
- ・ 「シャトルラン」、「立ち幅跳び」は、平均を上回ることが多い。
- ・ 社会体育等、日常に様々なスポーツを体験する機会が少ない。そのため、学校体育の成果が子どもたちの体力に大きく反映する。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3. 1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・ 地域のスポーツクラブの加入については、剣道に4人程度、野球に1名参加している。
- ・ ホッケースポーツ少年団については、3年生以上24名が加入している。

#### (1) 具体目標・数値等

- 考えて・分かって・できる体育学習の実践。
- 器械運動領域の系統性を踏まえた指導
  - ・ 「マット運動」…倒立系、回転系の習得の向上
  - ・ 「鉄棒運動」……下位運動や系統性を踏まえた指導による、鉄棒の逆上がり、支持回転系の習得の向上
- ボール運動領域の系統性を踏まえた指導。
- 柔軟性・持久力の維持・向上

今年度の取組

#### (2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・ 定義がきちんと共通理解されていないことの多い「体力」について、職員間で共通理解を図る。
- ・ 児童一人一人が主体的に追究し「分かった。」「できそうだ。」「できた。」と児童が実感できるようにするため、効果的な単元構成や学習課題、ペア・トリオ・グループ学習について職員間で情報交換する。
- ・ 体づくり運動系、器械運動系、ボール運動系について、様々な動きの体験させる場の設定や、ボールを持たない時の動きを習得させる場や課題の設定について、校内研修を行う。

#### (3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・ 学習指導要領の領域別系統表を活用し、それぞれの学年で学習・習得する事項を確認し、6年間を通して、系統を意識した指導を行うとともに、教具の充実を図る。
- ・ 単元を通して習得させたい力と1時間1時間のねらいと中核技能を明らかにした授業を実施する。
- ・ ボール運動領域の学習の充実のために、教具の充実を図る。
- ・ 2021年度「しまねっ子！元気アップ・カーニバル」に参加し、授業の中でも柔軟性を伸ばすため、「ドジョウすくい 3種目柔軟運動」などを取り入れていく。
- ・ 「五種目歩走」を適宜ウォーミングアップで行い、獣歩き、クモ歩きなど普段使うことのない身体の部分を動かすことで、巧緻性、柔軟性を高める。

4 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日、青空タイム（業間休み）を使って、「しまねっ子！元気アップ・カーニバル」にあわせ、4分間走に取り組む。教職員も積極的に参加し、児童の機運を高める。</li> <li>※密を避けるため、奇数学年と偶数学年に分けて実施している。</li> <li>・縄跳びカード等を活用し、冬季の日常の運動量の確保と、意欲の維持向上を図る。</li> <li>・年2回、校内ロードレース大会を行い、全校でマラソンに親しむ。マラソンカードを作ることで記録の向上などを通して、運動の楽しさや、持久力がつくことに喜びを見いだせるようにする。</li> <li>・町連合体育大会や郡陸上大会参加に向けた練習では、専門競技ごとに全教職員が分担して指導することで体力、技術の向上を目指す。</li> <li>・今年度も体カテストとは別に10月に長座体前屈とシャトルランの記録をとる。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・校内ロードレースの支援として保護者に役員としての参加を呼びかける。</li> <li>・年3回の生活習慣チャレンジシートの取組で、基本的な生活習慣の確立に努める。</li> <li>・親子運動会では、PTA 体育部を中心に保護者が役員になり、開会式やアトラクションなどへの協力や親子種目などの話し合いを行い、親子で楽しめる運動会をつくる。</li> <li>・スキー教室において、保護者が支援員として参加し、児童のきめ細やかな指導の一助を担う。</li> <li>・放課後児童クラブの会場に体育館を開放する。</li> </ul>
<p>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）</p> <p>○</p> <p>●</p>	

## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立馬木小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	44名
校 長 名	樋野 育司	体育主任名	土江 啓太

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

#### ○アンケート結果から

全校に向けて、運動についてのアンケートを行った。「運動や体育の授業は好きですか」という質問に対して、「好き」もしくは「ふつう」と答えた児童は全体の95%であった。「苦手」と答えた児童は5%であった。この結果から、本校児童は運動や体育の授業に前向きであることが分かった。休み時間も、多くの児童が外に出て、遊具や校舎の周りで走り回り、ボールを使って体を動かしたりして遊ぶ姿を見かけることが多い。

また、「好きな運動は何ですか」という質問に対して、「ボール運動」と答えた児童は17人で1番多く、また、「苦手な運動は何ですか」という質問に対して、「器械運動」と答えた児童が1番多く、18人に上った。この結果から、本校児童はボールを使った遊びは好きで得意な児童が多いが、器械運動は苦手で、不得意と感じている児童が多いことが分かった。

#### ○体力テストの結果から

昨年度行った本校体力テストと、一昨年度の県の体力テストの平均値を比較した。下の表は、各学年男女のソフトボール投げの平均値の比較である。昨年度課題だった投力は、ほとんどの学年で県平均を上回り、改善が見られた。

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	県	校	県	校	県	校	県	校	県	校	県	校
県平均 一昨年度	8.58	8.93	14.06	8.29	17.01	18.29	23.81	33.10	34.19	35.21	35.83	37.81
本校 昨年度	8.52	8.80	9.00	12.00	13.50	12.00	22.86	32.71	28.00	38.00	39.71	45.00
比較	-0.06	-0.13	-5.06	3.71	-3.51	-6.29	-1.05	-0.39	-6.19	2.79	3.88	7.19

一方、下の表は、各学年男女の20mシャトルランの平均値の比較である。

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	県	校	県	校	県	校	県	校	県	校	県	校
県平均 一昨年度	19.09	17.82	32.25	25.17	46.17	39.62	49.44	48.33	58.43	47.00	58.70	57.20
本校 昨年度	10.67	32.00	21.40	40.00	50.00	39.00	47.36	46.00	52.00	60.00	53.21	45.67
比較	-8.42	14.18	-10.85	14.83	13.83	-0.62	-2.08	-2.33	-6.43	13.00	-5.49	-11.53

この表からも、ほぼ全ての学年で平均値を下回る結果が出ていることが分かる。これらのことと、昨年度のコロナ禍での運動不足の現状から、本校は持久力に課題があると考えられる。実際、昨年度は休校や体育行事の規模縮小等もあり、ロードレース大会や、それに向けての業間マラソンも回数が少なくなったのが実情である。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3. 1 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」		4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均			52.4%
自校			52.4%

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

奥出雲町は地域を挙げてホッケーが盛んである。本校児童も低学年から高学年まで、半数以上の児童がホッケーのスポ少に所属している。

4 今年度の取組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <p>◎持久力の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・第一回校内ロードレース大会と、最終回のロードレース大会との記録を比較し、全校児童が記録を2秒以上伸ばせるようにする。</li> </ul> <p>◎その他学校全体で取り組む目標</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全員が逆上がりを習得する。</li> <li>・水泳では、1、2年6m、3年は16m、4年生以上は25m泳ぐことができるようにする。</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育科授業の研究会への参加を呼びかける。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本校の実態からも、重点領域を器械運動領域に位置づける。器械運動の単元においては、年間指導計画に基づいて、器械運動を行う時間を十分に確保した上で、各学年でつけておきたい知識や技能を明確にしておき、確実に力が積み上がっていくようにしたい。また、器械運動領域は技や動きができる、できないがはっきりした領域で、達成感を感じやすい分、劣等感も感じやすい。身に付けさせたい運動の低位運動や上位運動を児童に示し、児童のレベルに応じた技を選べるようにし、「できた」という達成感をもたせたい。また、各学年が充実した授業を行うためにも、用具の整備を行い、準備・片付け時間の短縮をねらうとともに、授業時間の確保をする。また、児童が技や動きに恐怖感を感じないように、道具の準備や、正しい場の設定も行えるようにする。</li> <li>・「めあて」「振り返り」を授業の中に取り入れ、体育科における学習時間を確保する。そのためにも、授業の効率的なマネジメントが必要である。（時間配分・用具の配置等）学年間で指導する内容を合わせることで、必要な用具の準備・片付けも、簡易化できるようにする。また、体育ノートを取り入れ、学習の足あとを残せるようにする。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年4回のロードレース、それに向けた業間マラソンを実施する。毎回のタイムや順位を、記録しておくことで、自分の記録の伸びを実感できるようにする。業間マラソンに合わせてマラソン貯金を行うことで、児童の意欲の向上を図る。</li> <li>・児童会の活動とタイアップし、児童が走ったり、ボールを使ったりする活動を昼休み等に企画し、全校の児童が楽しみながら運動に取り組むことができる機会を増やす。学期に1回程度開催し、児童の体力向上を図る。また、児童がなわとびへの意欲をもち、運動時間を増やすことを狙って、なわとび集会を企画したい。</li> <li>・移動式鉄棒やマットをオープンスペースに置き、空いた時間や雨の日等にも児童が積極的に体を動かす環境づくりを行う。</li> </ul>
4 今年度の取組	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロードレースを実施する際には、ページング放送で地域に呼びかけ、応援に来てもらう。他にも、陸上大会等、児童が体を動かす様子を積極的に見てもらおうよう、呼びかけを行う。</li> <li>・横田地域の「生活習慣チャレンジシート」を活用し、生活習慣の改善を図る。また、毎月10日にノーメディアチャレンジを行い、家庭でメディアとの接し方について考える機会を設ける。</li> </ul>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	飯南町立頓原小学校	児童数 (R3.5.1現在)	61名
校 長 名	和泉 雅史	体育主任名	石飛 好江

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- 基本徒歩通学であるが、全校児童の約20パーセントがバス通学。学校が高台にあり、急こう配の階段を毎日往復している点は、体力作りの一環になっている。
- 体育や学校の体力作りの時間以外の運動時間は、スポーツクラブに所属している児童とそうでない児童とでは、大きく差がある。
- 体力・運動能力調査の結果より
  - ・握力、長座体前屈の項目が低い傾向にある。反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳びについては高い傾向にある。
  - ・経年変化で見ると、低学年・中学年時に低い傾向にある児童も、学年が上がると上昇する傾向にある。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- スポーツクラブにお加入率
  - ・運動系のスポーツ少年団に加入している児童は、全児童の約1/3。
  - ・男子は野球が多く、その他剣道、バレーボールに加入。女子はバレーボールに加入している。

- 4 今年度の取組
- (1) 具体目標・数値等
    - 全校で取り組む体育的活動を継続して行い、年間を通して運動に親しむ機会を設ける。
    - 体力・運動能力調査において握力、長座体前屈のポイントの向上を目指す。
    - 器械運動系の授業を通して、壁のぼり逆立ち（低学年）、壁倒立（中学年）、倒立（高学年）ができるようにする。
  - (2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
    - 全体計画・本校の現状と課題・今年度の取組等について周知確認
    - 外部講師による、「陸上競技」の技能向上と指導方法を学ぶ機会を設ける。（年2回）
    - 授業研究「陸上競技（高学年）」の実施（町小体連研究部）
    - 体育関係の研修内容の伝達・実践
  - (3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
    - 授業の導入…単元に関わりを持たせ、かつ本校児童の課題の改善につながる運動を取り入れる。
    - 学習過程…**学習のめあて**→**表現・学び合い**→**振り返り**の過程を基本とする。  
学習カードやタブレット端末の活用や児童同士の伝え合いで、思考力・表現力の育成を図る。
    - 評価…授業のめあてに対する振り返りを評価に活用し、指導と評価の一体化を図る。

4 . 今 年 度 の 取 組	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<p>○中休みを活用し、週に2回体力向上のための取組（マラソン・縄跳び等）を行い、運動を習慣づける。</p> <p>○チャレンジマラソン（年3回）や縄跳び集会（3学期）を実施し、中休み運動の取組の力試しの機会とする。</p> <p>○歴代のマラソンや縄跳びの最高記録を掲示することで自分の記録を比較することができるようにし、より高い目標を設定できるようにする。</p> <p>○校内で運動に親しめるスペースや器具・コーナーを設置し、いつでも運動ができるようにする。</p>
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学級通信や学校通信などで、学校での取組を紹介するなど、家庭でも体力づくりに取り組めるよう運動を紹介したり呼びかけたりする。</li> <li>・中学校区の体育部会で縄跳びカードを統一したり、記録の達成者を校内掲示で周知したりし、お互いに高め合えるようにする。</li> <li>・チャレンジマラソンや縄跳び集会などを授業公開日に行い、運動する様子を見てもらうことで、地域の住民や家庭に取組を知ってもらう。</li> </ul>
	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【小学校】

学 校 名	飯南町立志々小学校	児童数 (R3.5.1現在)	13名
校 長 名	古川 善正	体育主任名	長谷川 皓平

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）
- 昨年度実施した新体力テスト、児童アンケートの分析を行う。本校は現在、全校児童13名の小規模校である。そのため、各学年の平均で判断することは難しく、学年の男女比も男児のみの学年もあるため、平均で判断することが難しい。
- ・本校では例年、業間マラソンと校内ロードレース大会を行うことで、継続的な体力づくりに取り組んでいる。また、3年生以上は町内で陸上大会に出場しており、長距離走による運動には慣れ親しむことができる環境にある。これらの活動は児童の運動に対する意欲や、友達と切磋琢磨する向上心を高めるので、引き続き行っていきたい。
  - ・昨年度の新体力テストの結果、本校ではソフトボール投げ、立ち幅跳びの得点が低かった。このことから、基礎的な筋力に課題があると考え。しかし、小学生の発達段階を考慮すると、最も効果的な筋力トレーニングとなるのは遊びを通じた運動である。本校は小規模校かつ高学年が欠学年のため、外遊びや集団遊びが限定されやすい。特にボール運動については、チームスポーツを行うことが難しく、学年が上がってもより高度な動きを習得しづらい環境であると思われる。これらのことから、鬼ごっこなどの「走」の運動・遊びの中に、物を運ぶ、投げるといった動作を組み合わせた運動を取り入れて行うことが効果的だと考える。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒 R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

休日や放課後に体を動かす児童は少なく、継続的な体力づくりができない状況にある。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	① 新体力テストの総合評価B以上の児童を目指す。 ・令和元年度 A→3 B→5 C→8 D→0 ・令和2年度 A→2 B→6 C→5 D→3
	② 教科体育の充実 ・児童アンケートにおいて、体育の授業が楽しいと思う児童の割合を80%以上にする。
	③ 継続的な体力づくりの習慣づけ ・家庭や雨天時などに1人でも行うことができる運動を紹介する。
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画 ・体育実技研修の内容について全教職員に伝達する機会を設定する。(夏季休業中)
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等） 【重点する領域】・・・ボール運動 ・授業においては、準備体操で楽しみながら運動量のある運動を取り入れる。(鬼ごっこなど) ・ボール運動領域において、どの児童も意欲的に参加できるように場やルールを工夫する。 ・投げる力を育成するためにジャベリックボールなどの教具を有効的に利用し、投の運動の意欲付けを行う。

4 今年度の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎学期の終盤に体力テストを行うことで、児童が日頃の体力づくりや運動の成果を振り返られるようにする。</li> <li>・できる喜びや上達する喜びを児童の関わり合いの中で味わわせるために、スモールステップでの多様な場を設定し、それを相互に見合えるような環境（ICT機器など）を設定する。</li> </ul>
	<p><b>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・週1回、5分間の業間マラソンの実施。（マラソンカード等による意欲付けを図る）</li> <li>・業間マラソンの成果を発揮する場として、校内ロードレース大会を4回行う。（児童が自分で個々の目標タイムを決め、日頃の体力づくりの取り組み方を振り返られるようにする）</li> <li>・ロング昼休み（毎週水曜日）の時間等を利用して、全校一斉に体を動かす場を設定する。</li> <li>・冬季は業間になわとびの時間を設定する。</li> <li>・ボール遊びを進んで行うような環境を設定する。</li> </ul>
	<p><b>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</b></p> <p><b>【家庭】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロードレース大会、体育大会、授業公開などで児童の運動する様子を公開する。</li> <li>・体力テストの結果を保護者にも伝え、家庭とも連携して、各自の体力の課題へのアプローチを図る。</li> <li>・家庭での身体についてのケア（柔軟体操など）を呼びかけ、継続的な体づくりを図る。</li> </ul> <p>→夏季・冬季休暇の課題として、「家でも運動チャレンジカード（仮）」を配布し、長期休暇中の運動を呼びかける。</p> <p><b>【地域】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・校内ロードレース大会を4回行い、地域を走り、地域の方に応援を呼びかける。</li> </ul> <p><b>【近隣の学校】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小中一貫教育の観点から頓原中学校区の小中学校3校で、合同で統一した取組の実施。</li> </ul>
	<p><b>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）</b></p>
	<p>○</p> <p>●</p>

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	飯南町立赤名小学校	児童数 (R3.5.1現在)	64名
校 長 名	川上 賢弘	体育主任名	内田 悠太

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

R2年度に実施した、校内新体力テストの結果とR1年度新体力テスト県平均を比較し分析を行った。本校では、「反復横跳び」「シャトルラン」「ソフトボール投げ」は全体的に県平均よりも高い傾向にあり、反対に「長座体前屈」「50m走」「立ち幅跳び」は県平均よりも低い傾向にあった。

学年別・男女別にみると、男子では昨年度の3・5年生が、女子では昨年度の1・2・3・5年生が県平均を上回る項目が多い。

R2年度新体力テスト校内平均およびR1年度県平均

学年	性別	体力		長座体前屈		反復横とび		シャトルラン		50m走		立ち幅とび		ソフトボール	
		平均	県	cm	県	点	県	回	県	秒	県	cm	県	m	県
1	女子	9.4	8.93	29.8	29.56	30.8	26.59	28.8	27.62	11.92	112	109.66	7	6.03	
2	女子	11.3	10.67	32	31.23	36	31.09	40	25.17	10.4	10.89	136	123.10	14	8.29
3	女子	13	11.81	29.5	32.90	35.8	34.09	36	30.62	9.9	10.44	127.5	152.31	11.8	10.29
4	女子	12.7	14.08	29.9	35.88	35.7	38.86	37.7	40.35	10.7	9.78	134.5	144.10	13.9	13.19
5	女子	17.8	16.63		35.37	46.9	41.75	40.5	47.30	9.4	9.60	133.1	149.09	17.4	15.32
6	女子	19.5	19.13	31.5	38.25	48.6	43.62	37.5	54.2	9	9.07	165	158.05	18.3	17.61
1	男子	17.4	9.26	21.5	26.73	27.8	27.39	18.1	19.09	11.43	93.5	119.07	9.6	9.58	
2	男子	10.2	11.19	26.4	28.10	32.1	32.57	34.6	32.28	10.54	135	131.80	13.2	14.05	
3	男子	13.4	12.89	29.3	28.39	38.1	35.34	45.3	40.15	9.95	143	142.31	19.6	17.01	
4	男子	12.1	14.52	22	31.47	39.3	40.37	35.3	48.64	9.55	131.3	150.65	19.9	20.93	
5	男子	22.5	16.52		31.92	45.8	45.41	65.2	56.63	8.8	9.29	158.8	157.1	29	24.18
6	男子	25.2	19.70	34.3	34.07	48.7	47.44	52.2	66.70	8	8.79	155	170.83	27.7	29.65

※網掛け・・・県を下回った項目

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

男子が野球やサッカー、剣道に所属し、女子がサッカーやバレーボール、剣道に所属している。放課後児童クラブに入っている児童が30名以上おり、保護者の迎えが来るまで体育館や校庭で1時間以上体を動かして遊んでいる。

4 今年度の取組	(1) 具体目標・数値等
	・体育の授業で、運動量を確保し、意欲的に運動に取り組む児童を育てる。 ・冬季の体力作りに励む児童を育てる。(なわとび・スキー)
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	・体育科訪問指導における研究授業の実施。
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
	・運動時に身体を安定させることをねらって、体育の時間に体幹を鍛える機会を作ったり、ストレッチを継続して行ったりする。 ・児童の運動能力向上をねらって、体育の時間に股関節の運動を行ったりする。 ・冬季にはなわとびを行い、友達と一緒に記録の向上を目指すことで、運動する喜びを味わい、進んで運動する態度を育てる。また、スキー教室を実施し、季節の競技の楽しさを味わうとともに体力の向上を図る。 ・栄養士や養護教諭の専門性を生かしながら、食や生活リズム改善に関する指導を実施する。

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行間や昼休みには運動遊びを奨励する。校庭にトラックのラインを引いたり、冬季には雪山を作り、スキーを準備したり、室内鉄棒を常設したりし、運動の日常化を図る。</li> <li>・体育の時間以外にも継続して体幹を鍛えることを通して、授業時に姿勢を保持できるようにする。</li> <li>・体育委員会を中心に全校遊びを行い、体を大きく動かして運動できるようにする。</li> <li>・夏季には業間マラソンを、冬季にはなわとびやスキーを行い体力作りに全校で取り組む。なわとびでは、検定をしたり、大会を1月に実施したりする。</li> <li>・陸上運動，ボール運動，器械運動等ができるように，体育用具の整備を行う。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・放課後の児童クラブへの体育施設の開放を継続する。</li> <li>・スポーツ少年団との連絡を密にして、児童についての情報交換を行う。特に冬季におけるスキークラブ主催の大会や教室への参加を促す。</li> </ul>
<p>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）</p> <p>○</p> <p>●</p>	

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	飯南町立来島小学校	児童数 (R3. 5. 1 現在)	46名
校 長 名	山崎 延男	体育主任名	高橋 岳史

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状 (経年変化や県・国との平均比等)

○本校の児童の体力の現状 ※○：県平均を上回ったもの (左：男子、右：女子)

	握力	上体	長座	反復	シャト	50m	立ち幅	ソフト	合計
小1男女	○	○ ○	○ ○	○	○ ○		○ ○	○ ○	12
小2男女	○ ○	○	○ ○	○	○	○	○	○ ○	11
小3男女	○ ○	○	○	○		○			6
小4男女	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○		○ ○	○ ○	○ ○	14
小5男女		○	○ ○	○	○	○ ○	○	○	9
小6男女	○	○ ○	○ ○	○ ○	○			○	9
合計	8	9	11	8	5	6	6	8	61

※50m走は令和2年度児童の記録。そのほかの記録は令和元年度児童の記録。

令和元年度来島小学校体力テストの結果を学年別に県平均と比較してみると、3年生以外は半数の種目が県平均を上回る結果であった。種目別にみると、「50m走」、「シャトルラン」、「立ち幅跳び」に課題があることが分かる。

○昨年度の具体目標の達成状況と課題

- 令和元年度までは、陸上大会、水泳教室、なわとび大会、スキー教室など、いろいろな運動を経験させることによって、子ども達の体力向上を図ってきた。
- 6年間を通しての体育達成目標を設定し、各学年でスモールステップを踏んだ指導を行い、成果が表れている。(逆上がりができる子、25m泳げる子、二重跳び連続10回できる子)
- 前年度の体力テストとの比較から、「長座体前屈」「反復横跳び」が向上している。「50m走」、「シャトルラン」については、前年度に比べ、あまり伸びがなかったため、今後はそれらの運動の頻度を高める必要があると考える。

2. 前年度の実技習得状況調査 (水泳は未実施、鉄棒R3.1月調査依頼) の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均		52.4%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

3年生以上では、5割の児童がスポーツ少年団等に所属して、運動を定期的に行っている。男子は野球、女子はバレーボールを行っている児童が多い。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善 (年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)

- 来年度の小学校新体力テストの「50m走」「シャトルラン」の項目において令和元年度よりも県平均を上回る児童が増えるようにする。  
(<上記の表の○の数> 50m走6→8、シャトルラン5→8)

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- 職員会議において今年度の体育科の授業についての共通理解等を図る。
- 「子どもの体力向上支援事業」に係る学校訪問における、中学年の授業実践を通して、教職員の授業力向上を目指していく。
- 実態調査等の結果の周知と授業改善等の検証。

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善 (年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)

- 体育の時間の充実 (「わたしたちの体育」の活用、指導方法の共有、研修会参加の報告等)
- 体育の授業の導入部分で今後さらに子ども達の力を伸ばすため「握力」「柔軟性」「走・跳」を取り入れた運動を行い、体力の向上を図る。(鬼あそび、鉄棒運動・ろく木の活用、ストレッチ、運動の場の設定の工夫など)
- 6年間活用できる「運動能力のカルテ」を活用し、系統的に指導できるようにする。
- 来島小学校独自の体育達成目標を設定し、6年間を通して達成できるように各学年でスモールステップを踏んだ指導を行う。(逆上がりができる子、25M泳げる子、二重跳び連続10回できる子)
- 個々で目標を設定し、自分自身の伸びを実感できる授業を展開する。

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・年間2回のなわとび大会に向けて、なわとびカードを活用したり、なかよし班でのなわとび練習に取り組んだりしながら継続的に行う。
- ・校内ロードレースを年間3回実施し、児童の体力向上を目指す。
- ・学校保健委員会を活用し、児童の生活習慣等について学校・家庭・地域で情報交換を行う。
- ・「健康にい〜にゃん週間」を活用し、生活習慣の見直しを図る。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・学校保健委員会等で本校の体力の現状を保護者等へ伝える。
- ・運動会で、体育の授業を生かした競技の実施や授業公開日の親子活動等を実施し、子ども達の体力の状況を保護者に知ってもらい、家庭で運動に親しむ機会のきっかけとする。
- ・地域の講師を活用したスキー教室等を実施する。

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）

○

●