

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	益田立益田小学校		児童数 (R3.5.1 現在) 336名
校 長 名	渋谷 秀文		体育主任名 村上 悠史
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）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>『しまねっ子！元気アップ・レポート』(2020, 3月) をもとに、本校児童の新体力テストの結果(2019年度)と県平均とを比較すると、多くの学年において長座体前屈の項目が下回っており、柔軟性に課題が見られた。</li> <li>学校生活においては、中間休み、昼休みには大半の児童が運動遊びをしている。鬼ごっこ、サッカー、ドッジボール等のボール遊び、鉄棒や雲梯、上り棒等の遊具遊びをしている。その反面、休み時間の多くを読書や教室内で過ごす児童もあり、運動を好む児童と好まない児童の二極化傾向もある。</li> <li>鉄棒や跳び箱などの器械運動を好む児童と著しく苦手とする児童とに二極化している傾向にある。</li> </ul>			
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			
<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳、サッカー、野球、バスケットボール、空手、テニス等の地域のスポーツクラブで活動している。</li> <li>スポーツクラブに所属しない児童の中には、運動する習慣があまりない児童もいる。</li> </ul>			
今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	<p>「柔軟性の向上」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>長座体前屈の項目において、2～6年の記録で県平均以上を目指す。</li> </ul> <p>「持久力の向上」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マラソン記録会の記録が向上した児童の数において、全体の8割以上を目指す。</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>柔軟性の向上のための「ワンミニッツ・エクササイズ」の活用に関わる研修会</li> <li>一人ひとりの児童により多くの運動機会を保障する体育授業の研修会</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>高学年において、学年合同体育を解消し、学級体育とすることで、一人ひとりの運動量を確保する。低・中学年においても、単元や実態に応じて学年合同体育を解消し、児童一人ひとりの運動量の増加を図る。</li> <li>ワークシートを活用した3分走の実施により、持久力の向上を図る。</li> <li>「鉄棒運動」（「鉄棒を使った運動遊び」）を取り扱うに際し、「鉄棒+別の教材」という授業構成にすることで、より多くの練習回数を保障するとともに、短時間で集中して取り組めるようとする。</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>年間を通じて、朝の会で「ワンミニッツ・エクササイズ」に取り組む。</li> <li>各学期に1回、「校内マラソン大会」を実施し、持久走の記録に目標をもって取り組ませる。</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>地域のスポーツクラブに校庭体育館の施設開放を行う。</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）			
<input type="radio"/> ○ <input checked="" type="radio"/> ●			



## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	益田市立高津小学校	児童数 (R3.5.1現在)	413名
校長名	大橋 大	体育主任名	舟木 光

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）

○体力テストの結果（高津小学校の令和2年度体力テストの結果を、令和元年度県平均や、平成30年度全国平均と比較して）

### 【男子】

- ・全国平均と比較すると、「握力」、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」については本校が概ね上回っている。「50m走」、「立ち幅跳び」、「ソフトボール投げ」については、本校が概ね下回っている。

### 【女子】

- ・全国平均と比較すると、「立ち幅跳び」については本校が概ね上回っている。「上体起こし」、「長座体前屈」、「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、本校が概ね下回っている。

### 【学校全体】

- ・特に「ソフトボール投げ」について、県の結果と比較しても平均を下回っている。

### ○鉄棒

- ・「逆上がり達成率」が47.8%と県平均を下回っている。

### ○学校生活

- ・休み時間に体を動かして遊ぶ児童が多い。
- ・校庭に“ドッジボールコート”，“高津っ子ロード(丸太の一本橋やラダー等)”を整備したことで、児童の関心を引き出し、外で遊ぶ意欲を高めることができている。

### 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

- ・部活動として「運動部」が存在し、「相撲部」と「駅伝部」の二部から構成されている。大会直前に部員を募り、練習をすることにしている。意欲のある児童が加入し、技能の向上を図っている。
- ・野球、バスケットボール、サッカー、バレー、柔道、陸上教室、テニス等、たくさんのスポーツクラブが地域にあり、加入している児童が多い。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<p>昨年度の「体力推進向上計画」の課題と上記の現状を踏まえ、以下のように目標を設定した。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>持久力向上を図り、マラソン記録会の記録が向上した児童を全体の80%以上にする。</li> <li>学校全体で鉄棒運動の強化を図り、4年生の「逆上がり達成率」を50%以上にする。</li> <li>多様な運動の経験を通して、総合的に体力向上（特に投げる力）を図る。</li> </ol>

(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

- ・鉄棒研修会
- ・なわとび研修会
- ・体育科における I C T 機器の導入

(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）

- ・ワークシートを活用した3分間走の実施により、持久力向上を図る。
- ・特に鉄棒運動の強化を図る。鉄棒のワークシートを作成し、多くの技に挑戦したり、順序だてて技を習得したりできるようにする。
- ・体育授業の準備運動で、主運動につながる多様な動きを取り入れた折り返しの運動を行う。
- ・体力向上に対する児童の意識を向上させるために、体力テストの記録用紙に前年の記録を載せ、目標を持ったり、自分の記録を客観的に捉えたりすることができるようとする。

(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2回のマラソン記録会実施
- ・体力向上につながる遊び場の設営（校庭の整備、投運動ゲームの制作など）
- ・校庭の整備（丸太の一本橋やラダーなどの設置）
- ・投運動の強化のための「的当てゲーム」の作成
- ・学級会と関連付けた全員外遊び
- ・体育委員会による異学年交流の実施
- ・体育館に鉄棒を常時設置
- ・I C T 機器を活用し、動画で体育情報の発信や技能の披露

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・学年便りや学級便り、フェイスブック等で体力向上の取り組みなどを伝える。
- ・地域の方に外部講師として、体育の授業、クラブ活動等に参加をしていただく。

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	益田市立吉田小学校		児童数 (R3. 5. 1 現在) 608名		
校 長 名	岡本 昌浩		体育主任名 板倉 直哉		
<b>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）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を参考に、本校児童（5年）の新体力テストの結果と県とを比較すると、ほとんどの種目が県平均並みであった。</li> <li>・20mシャトルランは、近年の取り組みの成果もあり県平均を上回っていたが、引き続きの取り組みが必要であると思われる。</li> <li>・昨年度、体育の授業で取り組んだ「持久走」の中で第4学年を対象に行った意識調査では苦手意識をもっている児童が多数いた。</li> </ul>					
<b>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R2年度は未実施、鉄棒 R3. 1月調査依頼）の結果</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">6年生の水泳運動「25m完泳率」</td> <td style="width: 50%;">4年生の器械運動「逆上がり達成率」</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」
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」				
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域には、サッカーやミニバス、野球、体操、水泳、ダンスなどのスポーツクラブがあり、参加して運動する習慣がある児童がいる。</li> <li>・スポーツクラブに参加していない児童の中には、あまり運動する習慣がない児童もいる。</li> </ul>					
<b>4 今 年 度 の 取 組</b>	<b>(1) 具体目標・数値等</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「持久力の向上」           <ul style="list-style-type: none"> <li>・持久力の向上を図るために、外体育の時間では「ロケットタイム（40秒間ダッシュ）」に取り組む。シャトルランにおいて、4～6年の記録で県平均以上を目指す。</li> </ul> </li> <li>「基本的な運動」           <ul style="list-style-type: none"> <li>・5種目歩走に継続的に取り組み、基本的な運動感覚を身に着けることを目指す。</li> </ul> </li> </ul>				
	<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</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育科の年間指導計画をもとに、適時性や基礎技能の習得を大切にしつつ、指導内容に落ちや偏りが出ないように授業を実践する。</li> </ul>				

4 今 年 度 の 取 組	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通して取組や重点化する領域・指導内容等） <ul style="list-style-type: none"> <li>・屋外体育の時間では「ロケットタイム（40秒間ダッシュ）」に取り組む。</li> <li>・体育委員会主催の記録会を行い、中学年以上で持久走の記録を測定する。</li> <li>・屋内体育の時間では「がんばり体操（5種目歩走）」に取り組み、基本的な運動感覚を養う活動を取り入れる。</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>・運動に向かうための生活習慣を確立するために、家庭と連携し「早寝・早起き・朝ご飯」「メディアコントロール」を呼びかける。</li> <li>・拡大保健委員会を実施して生活習慣や健康について児童会活動で発表を行う。</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>・「水泳」「器械運動」「新体力テスト」についての実態調査、「早寝・早起き・朝ご飯」「メディアコントロール」に関するアンケート、体育学習や運動についての意識調査、学校評価。</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	益田市立吉田南小学校		児童数 (R3.5.1 現在) 177名		
校 長 名	森脇 達也	体育主任名	井口 郁美		
<b>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）</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は握力を平均値を約 7 kg 全国平均より上回っている。長座体前屈が平均値より約 4 cm、反復横跳びが約 9 回、ソフトボール投げが約 3.5 m 全国に比べ目立って下回っている。その他は平均値に近い記録となっている。（一昨年のもの）</li> <li>・女子も握力は平均値を約 4 kg 上回り、男女とも握力は全国より上回っている。全国平均値より目立てて下回っている項目は、長座体前屈と反復横跳びである。長座体前屈は約 4 cm、反復横跳びは約 6 回 平均以下である。（一昨年のもの）</li> <li>・男女ともに長座体前屈（柔軟性）と反復横跳び（敏捷性）が弱みであり、課題であるといえる。また、昨年度はコロナ禍で水泳や持久走ができず、持続する力が衰えていることが伺える。</li> <li>・意識調査からは、「運動が好き」と回答する児童の割合が高い。休み時間になると、多くの児童が校庭に出てサッカーやバスケットボールや鬼ごっこ、一輪車などを楽しんでいる。</li> </ul>					
<b>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</b>					
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」			
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子の約 60%, 女子の約 25% がスポーツクラブに所属している。（4年～6年）</li> <li>・サッカー、バスケットボール、テニス、スイミング、ダンスなどに所属している。その中でもサッカーとバスケットボールクラブに所属する児童が多い。</li> </ul>					
<b>4. 今 年 度 の 取 組</b>	<b>(1) 具体目標・数値等</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「持久力の向上」を主として取り組む。また「敏捷性の向上」も目指す。</li> <li>・期間を決めてのチャレンジマラソン（業間マラソン）に取り組む。</li> <li>・なわとび集会を開いたり、なわとびカードを使った取組を実施したりすることで、敏捷性の向上を図る。</li> <li>・持久力や敏捷性が高まったことによって「うれしい！やった！」「〇〇ができるようになった！」と喜びや達成感が出るような仕掛けを作っていく。</li> <li>・6月、11月の間で持久走の計測を行い、1回目と2回目の記録が上がった児童の割合をみる。</li> </ul> <p>「様々な運動への慣れ親しみ」</p> <p>委員会活動（体育委員会の創意工夫活動）を通して、全校が初めての運動に挑戦できるようにしたり、体育委員が様々な運動を全校に紹介したりする。</p> <p>年間指導計画の周知徹底を行い、様々な運動領域に児童が触れるように体育主任が担任へ呼びかける。指導法も併せて紹介していく。</p>				

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>・ 1月の初旬に「子ども体力向上支援事業に係る学校訪問において研究授業を本校職員が器械運動を行う予定である。</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>・ 教科体育において低学年期から多様な動きづくりを取り入れるなど、学年に応じて児童の運動の質を保障する。具体的には、多種目歩走（片足ケンケン・クマ走り・うさぎ跳び・かえる跳び・くも走り）を行い、マット運動や跳び箱運動、走・跳につなげるなど体をコントロールする力や感覚が身に付く取り組みをする。</li> <li>・ 年間指導計画を見直しながら児童が様々な運動に慣れ親しむことができるようとする。</li> <li>・ 体育ファイルを活用する。</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>・ 期間を決めてのチャレンジマラソン（業間マラソン）に取り組み、持久力を高める。</li> <li>・ なわとび週間など、体力向上に関わる全校活動を行う。</li> <li>・ 委員会で定期的に運動や遊びを企画し、全校に参加を呼びかける。</li> </ul>
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保護者と協力し、メディアコントロール週間（睡眠時間と質）を通して、生活リズムを整えることができる取り組みを行う。（小・中連携）</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	益田市立安田小学校		児童数 (R3.5.1 現在) 237名												
校 長 名	中島 恵治	体育主任名	小島 祐哉												
<b>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）</b>															
<p>昨年度の新体力テストの結果から握力、上体起こしがほとんどの学年で全国・県平均を上回る、もしくは県平均に近い数値だった。しかし、その他の結果は県平均を下回っている学年が多く、特に一昨年度の高かった50m走が2年生女子を除いて全国・県平均下回る結果だった。</p> <p>本校は、体を動かすことが好きな児童が多い。休み時間には、校庭や体育館で遊ぶ児童が多く、特に男子は、サッカーを中心としたボール遊びを行っている。また、金曜日のノーボールデーの日には、鬼ごっこをして遊ぶ児童も多い。縄跳びの時期になると、オープンスペースに設置したジャンピングボードを積極的に活用して技能を高めるために取り組む児童が多くいる。学習時期に合わせて環境や場を整え、児童が様々な運動に触れるようにしている。しかし、ノーボールデーの日以外は、ボール遊び中心となっているので、様々な運動に触れる機会を意図的に設定したり、本校の課題である投力や敏捷性を高める運動に取り組ませたりしていく必要があると考える。</p>															
<b>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</b>															
<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><th></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>県平均</td><td></td><td>52.4%</td><td></td></tr> <tr> <td>自校</td><td></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															
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b>															
<p>スポーツクラブ加入児童の割合は約40%である。種目別に見ると、スイミングクラブ、サッカークラブに加入している児童が多い。次いで、バスケットボール、バレーボールに加入している児童が多い。少数ではあるが、テニス、卓球、柔道にも加入している児童がいる。</p>															
4 今 年 度 の 取 組	<b>(1) 具体目標・数値等</b>														
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の学習や体力作りに目標をもって取り組む児童の割合を70%以上にする。</li> <li>・鉄棒運動では、逆上がり達成率を各学年で設定し、学校全体で50%以上にする。</li> <li>・「朝ごはんを食べる」「早寝」「早起き」の目標達成率をそれぞれ70%以上にする。</li> </ul>														
	<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</b>														
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育科経営案を作成し、全校で体育の学習の共通理解を図る。</li> <li>・研究授業を通して、体育学習の指導について理解を深め、体育学習の指導に活かせるようにする。</li> </ul>														
	<b>(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）</b>														
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体つくり運動、鉄棒運動を重点単元とする。鉄棒運動については、準備運動として鉄棒セットを行う。また、帯単元として位置づけ、年間を通して、児童の技能を高められるように年間指導計画を工夫する。</li> <li>・意図的にスマールステップの運動の中で、鬼遊びや折り返しの運動等の児童の敏捷性を高める運動を設定するようとする。</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）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週火曜日・木曜日に全校で5分間の体力づくりの取り組みを行う</li> <li>・校内マラソン大会を年間2回（6月・10月）行い、チャレンジマラソンへの意欲を高めるとともに、自分の記録の伸びや達成感を味わうことができるようとする。</li> <li>・2月に校内縄跳び大会を行い、休み時間にも目標をもって取り組めるようにする。縄跳びの学習に合わせてオープンスペースにジャンピングボードを設置し、運動の日常化を図る。</li> <li>・ノーボールデーの日を設定し、ボール遊び以外の遊び（投力、敏捷性を高める運動）にも触れる機会を増やす。</li> <li>・運動委員会を中心に、体力を高めるための取り組みを企画する。</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>・生活リズムを整えるために、「元気モリモリカード」を作成し、家庭と協力して取り組む。</li> <li>・東陽中学校校区の学校と連携し、年に2回生活リズムチェック強化週間を設けて取り組む。</li> <li>・市内の小学校と連携して、鉄棒（だるま回り、逆上がり）の実態調査を行い、授業改善を行う。</li> <li>・メディアをテーマにして、学校保健員会を開催し、食、運動、親子の関わり方について考える。</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	益田市立真砂小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	13名
校長名	佐藤 安治	体育主任名	三口 由香

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）

- ・昨年度の結果を、令和2年度参考データ（県平均）と比較してみると、次のとおりである。○が平均より多い人数

学年種目(男女人数)	握力	上体	反復	シャト	50m走	立ち幅	ソフト
1年男女(2・1)	○○			○○○	○○	○○	○○○
2年男女(1・1)				○	○		
3年男女(3・1)			○	○○	○○	○○	○○
4年男女(1・1)		○	○○	○	○○	○	○○
5年男女(0・1)			○		○	○	○
6年男女(2・0)		○	○	○	○		○
県平均を上回った児童の割合	15%	15%	38%	62%	69%	46%	69%

小規模校のため、各学年の実態は、個人の結果に依存するところが大きいが、種目ごとにみると「握力」、「上体おこし」、「反復横跳び」において県平均より下回っている児童の割合が多い。

また、結果を昨年と比較すると、「シャトルラン」、「50m走」は県平均より上回っている児童の割合を維持しているので、継続して取り組んでいることの成果も見られた。

体育の時間以外での運動習慣がほとんどない児童が多いので、これからも、運動の機会を確保していく必要があると言える。

## 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

- ・地域のサッカークラブに所属している児童が1名（6年女子）いる。
  - ・地域の体操クラブに所属している児童が1名（5年男子）いる。
  - ・地域のソフトテニスクラブに所属している児童が1名（4年女子）いる。

4 年 度 の	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"><li>・元気アッププログラムの「江の川マラソン」「宍道湖一周一輪車の旅」に、引き続き全校で取り組む。定期的に記録を計ったり、児童の伸びを可視化したりすることで全員が向上心をもって取り組めるようする。</li></ul>

取組	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や <u>重点化する領域・指導内容等</u> ）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「体つくり運動」系の領域を重点領域に位置付け、毎回の体育の時間にラジオ体操を行ったり、校地内の固定遊具等を効果的に用いた運動を行ったりし、体全体の動きを高めていく。</li> <li>・豊富な運動経験を保障する。遊びの中から動きを発展させ、固定遊具・機械器具を用いた多様な運動を授業の中に意図的・計画的に位置づける。</li> <li>・児童の発達段階に応じ、個別の指導を充実させる。</li> <li>・全校体育の特色を生かし、児童同士が積極的にかかわることを通して技能の向上を図る。</li> <li>・運動の内容に応じ、学習カードを用い、一人一人の児童がめあてをもって運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）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水曜日の朝マラソン、金曜日の体力づくり（一輪車・縄跳び等）に引き続き全校で取り組む。</li> <li>・竹馬・一輪車・ホッピングなどを、児童が取り出しやすい場所に設置し、休み時間に取り組めるよう働きかける。</li> <li>・委員会や各学級の計画により、毎週木曜日の昼休みに全校遊びを実施し、運動する機会を設ける。</li> </ul>
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園と合同で実施しているロードレース大会は、今年度も年3回実施する。</li> <li>・今年度も益田市内小規模校（6校）と計画して、サッカー交流会、バスケットボール交流会を実施する。</li> <li>・クラブ活動で、体育の授業等では行わない運動に取り組む機会を設ける。</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	益田市立鎌手小学校		児童数 (R3.5.1 現在)	52名						
校 長 名	岩崎 伸史		体育主任名	福田 恭路						
<b>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）</b>										
・R2年度の本校の体力テストの結果をR1年度の県平均と比べると、男子では「握力」と「長座体前屈」に強みがあるが、「50m走」や「反復横跳び」「シャトルラン」において弱みがある。女子では「50m走」で強みがあるが、「握力」「上体起こし」に弱みがある現状がある。また総合評価がD・Eの児童の割合はR1年度では17%だったがR2年度では23%という結果だった。										
・中間休み、昼休みは割り振られた曜日・時間に体育館でドッジビーやボール遊びをする姿が見られる。一方で、学年によっては教室に残る児童が多く見られる。遊具が少ないためか、自分の体重を支えたり逆さまになったりする感覚を養う遊びはあまりしていない。										
・校区が広いため、一部の児童はバスで通学していることから、一日を通した歩行距離には差がある状況である。										
<b>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</b>										
県平均	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」		52.4%						
自校										
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b>										
今年度の本校は、男子については、およそ6割の児童がスポーツクラブに加入しており、日常的に運動する機会をもっている。女子については、3割程度の児童が加入している状況である。また、加入している児童について、男子はサッカー、女子は水泳の加入率が一番高い状況である。そして、全体の加入率は5割程度である。										
4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>2021年度新体力テストの総合評価がD・Eの児童の割合を20%以下に下げる</li> <li>意識調査で、「運動が好き」「健康的な生活が送れている（早寝、早起き、朝ご飯）」と答える児童それぞれ80%以上を目指す。</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>体育主任は、受けた研修を生かして授業を行い、TTで行っている授業では教師が互いに学び合う姿勢で授業に臨む。また研修会に参加した職員が持ち帰った資料や、実践などを校内で共有する機会をもつ。</li> </ul>									
<b>(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>）</b>										
○授業改善										
<ul style="list-style-type: none"> <li>教師が本時の課題を明確にし、本時の課題にあった振り返りをする。</li> <li>授業者が運動の系統性を意識したスマールステップでの指導を行ったり、運動量を確保しながら場やルールの工夫を行い、仲間と共に「試す」「気づく」活動を入れたりする。</li> <li>学習カードを使い、児童が見通しをもったり自分に合っためあてや運動のコツを考え振り返りをしたりできるようにする。</li> </ul>										
○年間を通した取組										

4  
今  
年  
度  
の  
取  
組

- ・毎週木曜日に朝マラソンを行い、児童の基礎的な体力の向上を図り、児童が定期的に運動する機会をもつ。また記録会を行い、児童が自分の成長を実感できる機会を設ける。
- ・冬季の休み時間に器械運動を重点的に練習できるよう体育館に練習場所を設ける。また教師もその場について指導を行う。

(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）

- ・校内マラソン記録会の実施
- ・縄跳び集会の実施

毎週木曜日に朝マラソン、雨天の場合は持久跳びの実施（持久跳びについては、コロナウィルス感染症の影響により、実施を見合せている。）

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

○家庭・地域との連携

- ・食育やアウトメディアなど、健康的な生活習慣について啓発活動を行う。（学校栄養士と連携した食の学習）
- ・運動会を児童、保護者の交流の場とする。（コロナの影響により、昨年度は、地域と合同ではなく小学校の単独開催となった）。今年度の開催の仕方については検討中である。

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

○

●

## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	益田立豊川小学校	児童数 (R3. 4. 1 現在)	29名
校 長 名	大石 学	体育主任名	長嶺 歩

### 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）

年度初めに実施する体力・運動能力調査では、各項目で県平均をよりも低い状況である。しかし、体育の学習や休み時間等で地域と連携しながら計画的に体力づくりを実践したことで、年度当初と比較すると持久力が高まった。児童が自分で決めた目標に向かって意欲的に活動できるような取り組みを継続的に行っていきたいと考える。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R2. 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		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

地域にはサッカー、ミニバスケットボール、空手、水泳、テニスなどのスポーツクラブがあり、参加して積極的に体を動かしている児童がいる。しかし、スポーツクラブに参加していない児童の中には、あまり運動する習慣がない児童もいる。

#### (1) 具体目標・数値等

- ①3～6年児童の25m完泳80%。
- ②マラソン記録会で自己記録を更新した児童の割合80%。
- ③柔軟性を高める。

#### (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

- ①学校評価の中に体力向上に関する目標を設定し、達成のための具体的な方策、評価指標について全職員で共通理解を行う。
- ②体育科の授業作りに活かせる情報提供や研修報告などを通して、体育の授業改善を図る。

#### (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）

- ①体育館で体育を行う際は、「5種目歩走」でウォーミングアップをする。
- ②体力づくり（走り幅跳び、ソフトボール投げ）の時間を確保し、児童に適した指導を展開し、体力の向上を図る。（5月）

#### (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木曜日の中間休みに、全校で5分間走をし、1年間に3回マラソン記録会を行う。
- ②掃除終了後、柔軟性を高める運動を行う。
- ③週に1回のロング昼休みで全校遊びや縦割り班遊びを設定し、体を動かす遊びを推進していく。

#### (5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ①「生活リズム・家庭学習アップ大作戦」を実施し、早寝早起き、ノーメディアの項目を入れ、生活習慣の確立への意識を高める。（年3回）
- ②2月末に地域の方や高校生も交えて、校内駅伝大会を実施する。

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

--



## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	益田市立西益田小学校								児童数 (R3.5.1現在) 180名			
校長名	有福 保								体育主任名	川島 夕貴		

### 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）

① R2年度 新体力テスト結果 (R1年度の県平均と比較) ※1~4年生のみ実施

	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		シャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
学年男女	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	10.4	9.37	13.4	11.1	28.9	25.9	25	27.9	28.9	18.9	11.4	11.7	128	119	12.4	9.05
2男	10.2	10.8	11.4	14.3	32	27.6	29.3	32.5	22.9	30.6	11.5	10.7	125	129	12.1	13
3男	13.4	12.8	17.1	15.7	29.4	29.7	37	36.4	47.4	39.9	10.1	10.1	145	142	16.9	16.8
4男	14.8	14.7	17.6	17.6	32.6	31	40.8	39.1	52.8	45.3	9.5	9.74	154	149	18.4	21.1
1女	9.5	8.82	13.8	11.5	35.6	28.8	23.3	27.7	21.3	17.2	11.6	12	124	113	7.8	6.29
2女	10.6	10.2	12.6	13.9	32.5	31.1	29.5	31.4	21	24.7	11.9	11	125	122	9.1	8.25
3女	12.2	12.1	17.3	16	32.8	32.7	34.6	34.1	35.1	31.2	10	10.4	139	133	11.1	10.6
4女	15.3	14	18.6	17.9	38.3	35.2	38.2	38.5	40.6	38.3	9.7	9.96	152	142	12.3	13.8
全体	12.1	11.6	15.2	14.7	32.8	30.2	32.2	33.4	33.8	30.8	10.7	10.7	136	131	12.5	12.3

※黄色は平均以下。

- 新体力テストの結果を見ると、反復横とび（敏捷性）、ソフトボール投げ（投力）において課題が見られる。毎年課題であった長座体前屈（柔軟性）については改善されつつある。

### ② R2年度 益田市「逆上がり」実態調査結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
西益田(%)	33	28	73	51	66	81	57
益田市(%)	35	42	54	54	48	59	49

- 益田市の逆上がり実態調査からは、学年により技能の定着に差があることが分かる。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R2.8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		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

- 全校児童の男子の約4割が地元の野球やサッカー、水泳などのクラブに、女子の約3割が地元のバスケットボールや水泳などのクラブに所属している。

4	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>各学年の中核技の達成率 75%</li> <li>(2月までに調査を行い評価する。)</li> </ul>
4	(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>年度初めの職員会で、本校の現状や今年度の取り組みについて説明する。</li> <li>保健部を中心に校内での体育について情報交換をする。</li> </ul>

今 年 度 の 取 組	(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）					
	○「楽しい、できる」体育授業の追求	・スマールステップの目標設定／できた！の細分化	・友だちと関わり合う体育	*アドバイス、補助、応援、見合う（ゲーム化、競争化、ポイント化）	・運動量の確保	*画一的な準備運動ではなく、技能・基礎感覚を高める予備運動を取り入れる。 *マネジメントの工夫 指定席（*40人なら4人のグループ×10・男女混合） 場を増やして、待ち時間を減らす（レーンを増やす、サーキット等） *組み合わせ単元 例）鉄棒6時間→20分を12時間、他の単元と組み合わせて
4 今 年 度 の 取 組	・体育ノートの活用（2~6年）	*見通し、記録、できたこと、感想、課題、分かったこと等を記入	○重点単元、重点指導運動、各学年の中核技の設定	・重点単元・・・器械運動系のマット運動	*6年間で、倒立前転ができる西益田つ子	
	・重点指導運動	①折り返しの運動 ②かべ倒立 ③ブリッジ	・各学年の中核技	・よじ登り逆立ち	三点かべ逆立ち	かべ逆立ち
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	よじ登り逆立ち	三点かべ逆立ち	かべ逆立ち	補助付き倒立 ブリッジ	補助倒立前転	倒立前転
(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）						
○高津川清流マラソン						
	・10月下旬に高津川土手沿いを走るマラソン大会を行う。（全校児童参加）	(低：800m、中：1000m、高：1500m)	*大会前にパワーアップタイム（マラソン週間）を設けたりや表彰企画したりすることで、走ることへの意欲を高める。			
○運動しやすい環境整備						
	・体育備品の購入	・倉庫の整理・整頓、すぐに使えるように用具を出す。	・運動場のポイント打ち	・投運動がしやすくなる環境を整える。		
(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等						
○地域スポーツクラブとの連携						
	・必要に応じてスポーツクラブの指導者と情報交換を行い、児童の様子や課題を共有し指導につなげる。					
○PTA保育部を中心とした家庭との連携						
	・PTA保育部と連携し、学校保健委員会を開催する等、よりよい生活習慣の確立を目指した取り組みを行う。					

## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	益田市立桂平小学校	児童数 (R3.5.1現在)	16名
校長名	松本 徹	体育主任名	石川 勝志

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）

・令和元年度の新体力テスト結果では、全校児童の得点分布が下の表のようになっている。

得点	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
1	0	2	0	0	0	0	0	1
2	2	1	0	0	0	1	1	0
3	2	1	1	1	2	4	1	1
4	6	2	0	3	4	4	4	6
5	6	6	1	5	3	5	5	5
6	3	5	9	1	3	0	4	3
7	0	3	5	4	2	5	4	4
8	2	1	5	4	4	2	1	1
9	0	0	0	2	1	0	1	0
10	0	0	0	1	2	0	0	0

「握力」「上体起こし」「50m走」「ソフトボール投げ」の得点が「5」を下回っている児童が半数近くおり、「筋力」「筋持久力」「スピード」「巧緻性」の力が弱い。

- ・年間2回、校内マラソン大会を実施している。年間を通して、中間休みに週1回全校でマラソンタイムに取り組んだ。教科体育でもワークシート（ポートフォリオ）をもとに、自己目標を定めて取り組んだ。マラソン大会に向けて意欲が高まり、休み時間に自主的に練習する児童の姿も見られるようになった。また、2回目のマラソン大会では1回目の記録を更新する児童の割合が80%以上いた。
- ・天気の良い日に外遊びを奨励したり委員会による全校遊びをしたりすることで、身体を動かして遊ぶ楽しさを経験させ、個々の運動量の増加を図った。外遊びをする児童が増えつつある。
- ・令和2年度より、新校舎での生活が始まり、校庭の遊具を使って遊べるようになった。校庭や体育館の環境整備に努め、鉄棒に触れる機会を増やした。また、体育の授業でスマールステップによる鉄棒指導により、逆上がり等の技が「できる」という感覚を持てる指導を大切にした。中間・昼休みに鉄棒を進んで行う児童の姿が増えた。
- ・体育の授業や全校活動での取り組みから意欲をもたせ、鉄棒やなわとび、サッカーなどを主体的に楽しく行う児童が増えた。
- ・鉄棒運動の実技習得状況調査「逆上がり」評価項目A（できる）は、全校児童の達成率の割合が令和元年度の10%より増え45%となつたが、目標値50%は達成できなかつた。

### 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

水泳、サッカー、地域の卓球クラブに、令和3年度 16名中、10名が加入している。

4  
今  
年  
度  
の  
取  
組

#### (1) 具体目標・数値等

- ・マラソン会で自己目標を設定する。2回目のマラソン会で記録がのびる児童 60%を目指す。
- ・環境整備に努め、教科体育で鉄棒に触れる機会を増やし、鉄棒の基礎感覚をつかむことを大切にした指導を行うことで、逆上がりができる全校児童の割合 60%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

- ・必要に応じて長期休業を利用して研修を計画していく。

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

- ・毎時間、めあての提示と振り返りの時間を設定する。
- ・体育の最初の5～10分間、主運動の特性にあわせた下位運動を取り入れ、音楽やリズムたいこを使って楽しみながら行うようとする。1つ1つの動きは、段階を追って取り立てて指導し、運動技能の定着を図る。特に低・中学年では、腕で体重を支える経験と逆さ感覚、頭ごしの感覚を育てる。
- ・鉄棒にいつでも触れることができるような環境を整備する。また、「鉄棒セット」で鉄棒の基本となる動きを指導するとともに、自分の技を高めようとする意識を高める指導方法の工夫をしていく。
- ・苦手な運動領域でも自己目標をもって、主体的に取り組める児童を増やす。そして、できた喜びを体験させる。

#### (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）

- ・月に2回、昼休みに縦割り班で外遊びを中心とする集団遊びをする機会をもち、いろいろな運動や遊びを経験することで身体を動かすことの楽しさを実感させる。
- ・5月～12月までの間、週に1回のマラソンタイム（マラソンやなわとび）に取り組んで意欲を高め、持久力の向上を図る。1月以降はなわとびに取り組む。なわとび集会などを目標にさせ、意欲的・主体的な取り組みとなるよう、しあげを行なう。

#### (5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・家庭や地域と連携しながら、アウトメディアワークなどに取り組み、よりよい基本的生活習慣の確立を図っていく。
- ・公民館主催の「健康ウォーク」や「ニュースポーツの集い」などへの参加を呼びかける。

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

○

●

## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	益田市立中西小学校		児童数 (R2. 5. 6 現在) 79名		
校 長 名	野村 浩巳	体育主任名	勝部 翔太郎		
<b>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）</b>					
○昨年度本校のデータは感染症の拡大防止のための臨時休業によって、全てのデータは揃っていない。 集まったデータをレーダーチャートにして表した（別紙）。県の平均の数値と比較して「長座体前屈」では、ほぼすべての学年で県平均を上回っている。反対に、それ以外の種目では県平均より下回っているものが多い。例えば「50m走」は学年が上がるにつれて下回る傾向にある。「ソフトボール投げ」では、新5年の女子は県平均+14.2ポイントであるのに対し、新6年男子は-17.2ポイントと、上回る学年と下回る学年の差が激しく、二極化が見られる。					
○校区が広いため、バス通学やタクシー通学の児童が多く、また徒歩であっても登校距離が1km以内の児童が多いため、登下校における運動量が少ない。					
<b>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</b>					
	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					
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b>					
○校区内だけで行えるスポーツクラブには、週2回活動している空手教室があり、数名参加している。また、校区外ではあるが、サッカー、水泳、陸上、柔道、ダンスのクラブチームに所属している児童が全体の2割程度いる。					
4 今 年 度 の 取 組	<b>(1) 具体目標・数値等</b>				
	○新体力テストの総合評価でC段階以上の割合が70%を上回るようにする。				
	○縄跳びの記録の伸びがあった児童が三分の一以上を目指す。（12月と3月実施）				
	<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</b>				
4 今 年 度 の 取 組	○新体力テスト等の結果を受けて、現状の報告と今後の取り組みについて説明し、1年間の児童の体力向上につなげる。				
	○教員の指導力向上のために、体育等の研修会への積極的な参加を呼びかける。（可能な範囲で）				
	○教職員に向けて『体育だより』を発行し、体育に関する事柄の共通理解を図ったり、効果的な指導法を紹介したりする。				
	<b>(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）</b>				
4 今 年 度 の 取 組	※今年度は校庭の造成工事により、体力作りや校庭での学習が非常に制限される。そのため例年と同様の活動はできないが、できる限りの工夫を考えて取り組みたい。				
	○体育ノートやワークシートの活用 ・「めあて」と「ふりかえり」を行うことで、目的や目標をもって運動を行えるようにするとともに体育ノートやワークシートに記録をし、成長の伸びを実感できるようにすることで、運動への意欲を高める。				
	○子どもが主体的になる授業 ・友だちと関わりながら、教え合いが行われていく授業作りをすることで、運動のポイントを言語化させ、技能の習得や向上に繋がるようにする。				

取組	<p>○なわとび</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体のリズム感を身につけたり、筋力・持久力を高めたりするのに効果的なため、校庭が使用できない時の体力づくりとして、また冬場の授業でのウォームミング・アップとして活用を図りたい。</li> <li>・『なわとびカード』を作成して、全校に配付する。</li> <li>・「長縄とび」では、学年ごとにめあてを決めて、最高回数などを記録する。(子どもの意欲向上や集団づくりのきっかけに)</li> </ul>
<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>	
○体育・保健委員会が考えた体幹トレーニング体操を毎朝全学年で継続して行う。（体幹を鍛える。）	また、時期は未定だが委員会で全校遊びなどを企画して、屋外や体育館で体を動かして遊ぶ児童の増加や異学年交流をめざす。
○2学期末に『器械運動週間』を設け（鉄棒、マット、跳び箱）、日常的に取り組むことが難しい運動や指導の必要な内容については、担当者付きのもと、休み時間を中心に環境を整えて実施する。	○3学期に体育・保健委員会主催の『なわとび記録会』を行うことで、授業以外のなわとびへの取り組みに意欲をもたらすとともに、企画・運営を通して子どもの主体性を育成する。
○朝の時間を利用して年間を通じて体つくり運動に取り組む。各学年の実態に応じて継続して取り組める簡単な運動を企画する。	○校庭のラインや用具室の整頓に気を配り、使いやすいようにしておく。
○体育の授業の充実が図られるよう、指導の要点や様々な運動の紹介を掲載している冊子・記事を配付する。	
<b>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</b>	
○生活習慣チェック表(TNPシート)による生活習慣の確立と運動の推進を図る。	○学研が出版する「親子のための運動・遊び情報誌『ソトイコ！』」を全家庭に配布し、家庭での運動や遊びに役立てもらう。

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

## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	益田市立東仙道小学校	児童数(R3.5.1現在) 17名
校長名	宮崎 晃	体育主任名 阿食 佳裕

### 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)

新型コロナウイルスの影響により、昨年度、本校では体力・運動調査を実施できなかった。本校では、「持久力」の向上をテーマにして、体力向上推進に取り組んできたが、児童たちの様子を観察していると、次のような傾向があることがわかった。

①チャレンジマラソン等の体力向上の取り組みに対して一生懸命取り組む。しかし、「もっと記録を伸ばそう」という意識をもって運動に取り組む児童の姿はあまり見られない。

②片足けんけんやうさぎ跳びなど、基礎的な体の動かし方が身についていない児童が多い。

意欲的に活動する姿は多く見られる一方で、自分の力をさらに高めるために運動に取り組む様子はあまり見られない。児童の「持久力」をさらに高めるためには、児童一人一人が基本的な体の動きを身に付け、体力向上への関心を高めることが大切だと感じている。

### 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

サッカー(3年男子1)

スイミング(6年男子1)

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年間3回のチャレンジマラソンで、タイムを縮めることができた児童の割合90%(15人)以上を目指し、基礎体力を高めることによって、「持久力」の向上を目指す。</li> <li>・5種目歩走で、下記の目標を全て達成した児童の割合70%(11人)以上を目指し、基本的な体の動きを身に付けることで、「持久力」を高めることを目指す。</li> </ul>
・ 今 年 度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>①片足とび…どちらの足でも12m 片足けんけんで進むことができる。</li> <li>②両足とび…両足をそろえて、リズムよく跳びながら前に進むことができる。</li> <li>③犬走り…12mを5秒程度で走りきることができる。</li> <li>④うさぎ跳び…両手を前に向かって大きく伸ばし、リズムよく跳びながら前に進むことができる。</li> <li>⑤くも歩き…体が「コ」の字になるように気をつけながら、6m以上進むことができる。</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>・校外で行われる研修会に積極的に参加し、研修内容を校内に広めることによって、児童の体力向上につながる授業づくりを考えられるようとする。</li> <li>・ボール運動や体つくり運動を中心に、体育の授業につながる実技研修を行う。</li> </ul>

4 年 度 の 取 組	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善(年間を通した取組や <u>重点化する領域・指導内容等</u> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>・全校体育の中で4分間走に取り組んだり、遊具をつかった運動を積極的に取り入れたりしながら、全校で体力向上に努めていこうとする意識を高める。</li> <li>・体育館で授業する場合には、体つくりの運動として5種目歩走を取り入れ、伸び伸びと体を動かしながら、基本的な体の動きを身につけ、体力向上につなげる。</li> <li>・授業の中でICT機器(タブレット)を積極的に使い、児童が自分の体の動きを、動画で分析することができるようになる。</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>・全校で一輪車の練習に取り組み、異学年同士でペアを組んで練習をしたり、運動会で練習の成果を発表したりすることによって、バランス調整力、そして体力の向上を目指す。</li> <li>・全校で行うチャレンジマラソンに向けて、「四つ山マラソン週間」を設定し、150mトラックを1・2年生は20周、3~6年生は400周を目指す。</li> <li>・縦割班ごとに遊びを企画し、異年齢集団での体力づくりに取り組む。</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>・チャレンジマラソンを学習公開日の日に設定したり、学級通信等で練習の様子を話題にしたりすることで、体力向上の取り組みを家庭に発信できるようにする。</li> <li>・小規模校との交流活動で、様々な運動に取り組みながら、大人数で運動をすることの楽しさを味わうことができるようになる。</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	益田市立都茂小学校		児童数 (R3.5.1 現在) 30名									
校 長 名	小田川 治	体育主任名	岡崎 文祥									
<b>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）</b>												
<p>・昨年度の新体力テストの結果より、県平均を下回った割合が最も多い種目は「ソフトボール投げ」である。ソフトボール投げでは、男子で3つの学年、女子で5つの学年が県平均を下回った。特に女子は4つの学年で県平均より1割以上低かった。ゆえにこの種目が本校の弱みであると言える。それに対し、「20mシャトルラン」や「50m走」では、多くの学年で県平均並みか上回る学年がいくつもあった。中間休みのマラソンなど、日々の積み重ねで鍛えられてきた本校の強みであると言える。</p> <p>・外遊びに親しみ、体を動かすことが好きな児童が多い。休み時間には、遊具遊びやおにごっこ、一輪車、ボールを使った遊びなどをしている児童が多い。</p>												
<b>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</b>												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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> <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												
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b>												
<p>・野球5名、水泳4名、陸上2名、ダンス2名、サッカー1名、剣道1名、</p> <p>計15名（のべ）で、全体の50.0%の児童が所属している。</p>												
4 今 年 度 の 取 組	<b>(1) 具体目標・数値等</b>											
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトボール投げの数値改善のために、体育館で行う学習では、短い時間でもボールを投げる動きを取り入れる。</li> <li>・児童アンケートで、児童が「体を動かしている」と肯定的に回答する割合が80%以上。</li> </ul>											
	<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</b>											
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月当初の職員会議で、児童の実態や課題等について体育主任より説明し、共通理解を図った上で、今年度の取組について全職員で協議する。</li> <li>・体育に関する研修等に参加した際には、職員会等で伝達の場を設ける。</li> </ul>											
<b>(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）</b>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ボール運動」系の領域に重点を置き、児童の実態に応じて、「身に付けさせたい技」の目標を持たせて取り組ませるようにする。</li> <li>・体育科の授業においてタブレット端末を活用し、自分の運動する様子を視覚的にも意識させる。</li> <li>・準備運動において各学年の発達に応じたストレッチ運動（個人、ペア）に継続的に取り組んだり、遊具を活用して間接の可動域を広げる動きなどに取り組んだりして、柔軟性の向上を図る。</li> <li>・技の系統性が分かるなわとびカードを用い、意欲や見通しを持って取り組むことができるようになるとともに、自分に合った適切なめあてを設定するためのツールとする。また、次年度にもカードを持ち上がるようにし、できるようになった喜びと成長を感じさせるようにする。</li> </ul>												
<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>												

4 今 年 度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週、火・木曜日の業間に、全校で3分間マラソンを実施する。雨天の場合は、体育館で「つもっこ のびのび体操」を実施し、運動の機会をつくる。</li> <li>・昼休み等に、校庭等で縦割り班での運動遊びを行う。(学期に1回程度)</li> <li>・運動委員会を中心として、縦割り班での一輪車チャレンジやなわとびチャレンジを企画し、異学年交流の中で体育技能向上を図る。</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>・地区民連合運動会において、一輪車技能向上の成果の発表の場を設ける。</li> <li>・保護者や地域に、学期ごとに開催する校内ロードレース大会の案内をする。また、地域のスポーツイベント等の情報を積極的に保護者へ提供し、参加を促すとともに、体力作りに対する啓発を行う。</li> <li>・市相撲大会や駅伝大会に向けた練習を部活動として実施し、保護者向け文書の配布によって児童の参加希望を募る。</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	益田市立匹見小学校	児童数（R3.4.26 現在）	11名
校長名	品川 智成	体育主任名	三原 進太郎

### 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）

○令和2年度新体力テスト分析（参考：令和2年度しまねっ子！元気アップ・レポート）

※校内Tスコアが県Tスコアを5ポイント以上上回るものに○、5ポイント以下下回るものに▲

児童数の減少により、集団の強み弱みというよりも、個人の強み弱みがデータとして表れている傾向が強い。（各学年男女多くて3名）

各項目○になっているところは県平均を大幅に超えている。

学校全体としての強みは、挙げるなら長座体前屈である。（1年男、2年女、3年男女、4年男、5年男、6年男はいずれも1名ずつの記録である。）

校区が広く、バス通学の児童が全体の半分近くを占めており、登下校時の運動不足も体力テストの結果に反映されていると考える。

低学年での強み弱みがそのまま高学年になったときにも表れているため、低学年からの系統的な指導が必要である。

学年/種目		握力	上体	長座	反復	シャト	50m	立幅	ソフト
小1	男							▲	
	女			○				▲	
小2	男	—	—	—	—	—	—	—	—
	女	▲	▲	○	▲			▲	▲
小3	男						▲	▲	
	女		○	○	▲	○		○	▲
小4	男	○	○		○	○	○	○	○
	女	○	▲	▲		▲		▲	○
小5	男	▲	○		▲	▲	▲	▲	▲
	女	—	—	—	—	—	—	—	—
小6	男	○		○			○	○	
	女	—	—	—	—	—	—	—	—

### 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

社会体育への参加状況は、11名中1名が校区外のスポーツクラブ（卓球）に加入している。全校児童の半分近く（5名）が、地域で活動する和太鼓グループの練習に参加している。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日1時間以上体を動かす児童を80%以上にする。</li> <li>・逆上がりの達成度を全校で60%以上にする。</li> <li>・チャレンジマラソンやチャレンジなわとびで持久力を高める。</li> <li>・柔軟性 … 準備体操で意図的に組み込む。</li> <li>・跳躍力 … ウオーミングアップの5種目歩走で両足ジャンプなどを取り入れる。 →継続する。</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>・小体連で行う研修を校内でも周知し、自分も参加していくようにする。</li> <li>・【元気プロジェクト】の中でしっかり関連づけながら取り組む。</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）**

- ・教科体育において、走・跳の運動（5種目歩走）・鉄棒運動を重点単元として位置づけ、必要に応じて帯単元を取り入れる。
- ・年間を通して、重点的に行う運動をいくつか取り上げ、6年間を通して成長の跡を記録できるファイル（体育ファイル）を作成し、各学年で活用する。マラソン、なわとび等の各種カードを作成し、成長の記録をとることで、指導に系統性、継続性を持たせるようする。
- ・毎週水曜の中間休みにチャレンジマラソン・なわとびの取り組みを行い、運動に取り組む時間を作るとともに、粘り強さ、目標に向かって達成していく力（チャレンジ力）を身につけるように計画的に取り組む。

**(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）**

- ・「保小中合同運動会」「匹見町紅葉ロードレース」などの様々な年代の人と一緒に作り上げる活動において、一人ひとりがめあてを持ち、そのめあてを達成するために工夫をしながら取り組むことで、生涯にわたってスポーツに親しむ心情を育てる。

**(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等**

- ・運動会を保・小・中連合で行い、練習や競技を一緒にを行う。
- ・メディア接触時間や学習時間について親子で話し合い、めあてを持って、規則正しい生活の実現を目指す。
- ・PTA活動で親子スポーツを、地域の方の指導でスポーツ教室を例年実施している。（年1回ずつ）
- ・小中連合マラソンを中学校と一緒に取り組み、小中の連携を図る。
- ・今年度は、小中合同学校保健委員会で「感染症対策」をテーマとして扱い、小中で連携をして取り組んでいく。

**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	益田市立戸田小学校		児童数 (R3. 5. 1 現在) 51名									
校 長 名	村上 剛		体育主任名 内田 祐貴									
<b>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）</b>												
<p>・前年度、新型コロナウイルス感染症の関係で、新体力テストを全種目で計測することができなかった。できた種目のみで、令和2年度しまねっこ元気アップレポートを参考に県平均と比較した。全体的に、県平均と同じぐらいの結果であった。しかし、20mシャトルランの結果が、男女ともほとんどの学年で平均を下回っているという結果が見られた。新型コロナウイルス感染症の関係もあり、運動する機会が減ってしまったことにも原因があるとみられる。継続して運動に取り組む機会を設ける必要があるように感じる。</p> <p>・休み時間には、大半の児童が校庭や体育館で体を動かしている。高学年はボール運動、低学年は鬼ごっこが中心である。一つの遊びにこだわるのではなく、多様な遊びを楽しんでいる。冬季では、縄跳び遊びを全学年通して積極的に行っている様子が見られた。</p>												
<b>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</b>												
<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												
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b>												
<p>・全校51名のうち、12名の児童が運動部に加入している。年々、加入率が減少している。</p>												
4 今 年 度 の 取 組	<p><b>(1) 具体目標・数値等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・逆上がり達成率を2年生50%、4年生60%を目指す。</li> <li>・前期後期でマラソン記録会を行い、持久力の記録を行う。記録の伸びた児童の割合を8割以上とする。</li> </ul> <p><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</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・指導力向上のために、指導上参考になる資料を職員に配布する。</li> <li>・体育科の年間指導計画を基に、学年ごとの本校に対応した指導計画を作成する。同単元を同時期に行うようにし、指導者同士でのアドバイス等がしやすいようにする。</li> </ul> <p><b>(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）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5種目歩跳走、鉄棒運動の時間を授業の中で設定する。鉄棒の技術向上、走跳の基礎的技能の習得を目指し、継続的に行う。</li> <li>・児童が目的意識をもって活動に取り組めるよう、「めあて」の「振り返り」を設定するよう、校内で共通理解を図る。</li> <li>・児童同士がお互いの成長やがんばりを認め合うことができる場面を設定する。</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>・マラソン記録会や新体力テストを行う際には前回の記録を伝え、目標と向上心をもって臨むことができるようとする。</li> <li>・持久力の向上を目指し、中間休みの時間をつかって、定期的にマラソンを行う。</li> <li>・昼休み等での外遊びを推奨する。</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>											

- ・マラソン記録会では、事前に学校から保護者にお知らせの文書を配布し、当日応援にお越しいただけるよう依頼。終了後には、児童が記録カードを持ち帰り、家庭での話題にしていただき次回への意欲喚起を図る。
- ・学校だよりや学級通信にて、体育的行事や体育の様子、体力テストについて知らせる。

#### 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	津和野町立青原小学校	児童数 (R3.5.1現在)	28名
校長名	河野 直樹	体育主任名	柴田 洋二

### 1. 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、体力テストを実施せずに体育の授業として記録を取り、数値をR元年度の県の平均の数値を比較した。各学年の人数が少なく、男女で欠学年や個人差が大きい学年があるため、県平均と比較して数値が上回る学年数の多い種目を「強み」に、下回る学年数の多い種目を「課題」とした。結果より、「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」では、多くの学年で県平均を上回っている。反対に、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」では県平均より下回っているものが多い。過去、本校の課題として、「握力」と「ソフトボール投げ」が挙げられていた。結果として「握力」については、継続して力を入れていく種目と考える。「ソフトボール投げ」は、大きく改善が見られたので継続していきたい。「長座体前屈」が県平均を1学年以外は若干下回り、新たな課題のように感じる。2年前から取り組んでいる「どじょうすくい3種目」を継続して取り組み、改善を図っていきたい。また、高学年の「反復横とび」「20m シャトルラン」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」では、県平均との差が大きく下回っているものが見られた。

#### ・昨年度の新体力テストの結果より（県平均と比較）

《県平均と比較して高かった学年》 ※（ ）は今年の中1の学年、男子は4年、女子は1年が欠学年

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
男子	1	1, 2, 3	2	1, 2	1, 2, 3	1, 3, 5	1, 3, 5, (6)	1, 2
女子	3, (6)	2	4, (6)	2, 3, 4	2, 3	3, 4, (6)	2, 3, 4	2, 3, 4, (6)

○運動の実施頻度のアンケートでは、少しの休み時間でも外に出て体を動かしたり、室内に設置してある鉄棒にさばったり、体を動かして楽しむことが好きな児童が多く見られる。また、同学年だけではなく、異学年とも楽しく遊ぶことができている。

○地域スポーツクラブ等での活動は、全校児童の半数以上がさまざまなクラブに所属している。特に高学年なるにつれて所属率が高くなっている。しかし、活動場所が遠隔地のため保護者の送迎が必ず必要となり、家庭状況に左右され、加入率は減少傾向にある。

### 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	未実施	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（フットサル）、バレー、陸上、ダンス、柔道、剣道に通っている児童がいる。通っている児童は、全校児童の約53. 6%（15/28人）である。

4. 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	・遊具遊び（雲梯・鉄棒・上り棒）を授業に取り入れることで、握力の数値を伸ばし、R元年度の県平均を目指す。
	握力(島根R元年)
	小1 小2 小3 小4 小5 小6
	男子 9. 26 11. 19 12. 89 14. 52 16. 52 19. 70
	女子 8. 93 10. 67 11. 81 14. 08 16. 63 19. 13

4 今 年 度 の 取 組	・継続して取り組んでいるどじょうすくい3種目を体育科の授業中に行い、長座体前屈のR元年度の県平均を目指す。																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>長座(島根 R元年)</th><th>小1</th><th>小2</th><th>小3</th><th>小4</th><th>小5</th><th>小6</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男子</td><td>26.43</td><td>28.10</td><td>28.39</td><td>31.47</td><td>31.92</td><td>34.07</td></tr> <tr> <td>女子</td><td>29.56</td><td>31.23</td><td>32.90</td><td>35.88</td><td>36.37</td><td>38.25</td></tr> </tbody> </table>	長座(島根 R元年)	小1	小2	小3	小4	小5	小6	男子	26.43	28.10	28.39	31.47	31.92	34.07	女子	29.56	31.23	32.90	35.88	36.37
長座(島根 R元年)	小1	小2	小3	小4	小5	小6															
男子	26.43	28.10	28.39	31.47	31.92	34.07															
女子	29.56	31.23	32.90	35.88	36.37	38.25															
(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																					
・本校の体力向上推進計画について、職員で共通理解を図る。																					
(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や <u>重点化する領域・指導内容等</u> ）																					
・タブレット端末の活用により、自分の体の動きについて視覚的にとらえられるよう支援する。																					
・どじょうすくい3種目については、児童の個人カードを用意し、変化の過程が分かるようにする。																					
(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）																					
・年間3回、校内マラソン記録会を開催する。																					
・3学期にはなわとび集会を開催する。																					
・マラソン記録カード、なわとびカードは1年生から継続して使用し、個人の伸びを実感させる。																					
・週2回、中間休みに約5分間のマラソンを行う。																					
・週2回、朝活動に学校独自の創作体操「ジャリバン体操」を行い、体幹を鍛えていく。																					
・縦割り班で遊具遊び（雲梯・鉄棒・上り棒）を行う。																					
・体力・運動能力等調査を全学年で実施する。																					
(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等																					
・年間3回の校内マラソン記録会やなわとび集会は、公民館と連携し、保護者・地域の方にも見ていただき、児童の意欲をより高めるよう配慮する。																					
・チャレンジカードを使って生活習慣の確立を図る。																					

## 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	津和野町立木部小学校		児童数 (R2.5.1 現在) 21名
校 長 名	大島 義紹	体育主任名	岩田 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）

本校児童の令和2年度体力・運動能力調査と令和元年度(平成31年度)の結果を比較した。

「握力」は、一昨年度と昨年度において、大きな差はみられない。「上体おこし」は、低学年においては、大きな差はみられないが、中・高学年においては、一昨年度より昨年度の結果が下回っている。「長座体前屈」は、各学年によりばらつきがあり、学年差や男女差は見られず、個人差が大きい。「反復横とび」では、一昨年度と昨年度において、大きな差はみられない。「20m シャトルラン」では、一昨年度の記録を昨年度の結果が、全学年において上回っている。「ソフトボール投げ」では、一昨年度と昨年度において、大きな差はみられない。「50m走」は、全学年において、個人差はみられるものの、平均記録としては、一昨年度よりも昨年度の記録がやや上回っている。「立ち幅跳び」は、個人差がややみられるが、全学年とも平均記録から判断すれば、一昨年度と比較すれば、昨年度の記録は下回っている。

以上の結果から、走力は向上していると判断できる。「上体おこし」や「立ち幅跳び」の結果が低いことから、「瞬発力」が足りないと判断できる。

日常生活において、本校児童は、とても意欲的である。運動においても同様である。個人差があり、時間的にも種目数としても多くの運動をしている児童は、運動能力が高いと言える。運動習慣が身についていない児童が多い本校の実態から、運動習慣を身につけさせ、能力的に足りていない「瞬発力」のみの強化にとどまらず、運動能力全般を向上させることが今年度の課題である。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R2.8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%	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

全学年を通じて、町内や地域の団体で野球やサイクリングなどを定期的に行っている児童がいる。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>「1日1時間以上運動をする」児童を全校の80%にする。</li> <li>「逆上がり」のできる児童を全校で5割以上にする。</li> <li>「50m走」「20mシャトルラン」の結果を昨年度よりも高くする。</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>体育科の授業の流れを教科担任間で共通理解をしておく。</li> <li>必要に応じて、管理職が同席した教科担当者会を開催し、日ごろの実践や子どもたちの様子を交流し合う。</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>からだ全体を使う運動を重点領域に位置づけ、全学級の体育の時間のはじめや終わりに、取り入れる。</li> <li>多様な動きを身につけさせるために、定期的に種目を定め、元気アッププログラムに取り組む。 (3分間走・なわとび・登り棒・鉄棒・ろく木・うんていなど)</li> <li>少人数での学習を生かし、体育の授業の中で、できるだけ多くの運動量を確保することを意識する。</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>中間休み開始時の「3分間マラソン」を継続実施する。また、校庭の遊具を使い、サーキットトレーニングに取り組む。</li> <li>全校徒步下校を月1回のペースで定期的に実施し、定期的な運動の重要性を意識させる。</li> <li>「なわとびカード」を校庭活用が困難な天候の日や冬季を中心に活用する。なわとびに対する児童の意識を高め、総合的な運動能力の向上を図る。</li> <li>新体力テストのこれまでの記録を振り返らせ、運動能力を自分から進んで高めていこうとする意欲づけとする。</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>ページング放送などを活用し、月に一回程度の全校徒步下校の日を地域に知らせ、地域の見守り隊や保護者の方と一緒に児童の下校を行う。</li> <li>これまでの新体力テストの結果等を児童と保護者に提示する。その際、学校生活で取り組むことが可能な「苦手な項目を少なくする方法」も提案する。</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	津和野町立日原小学校	児童数 (R3.5.1 現在) 89名
校 長 名	富田 誠一	体育主任名 橋 浩明

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）

○令和2年度の自校平均と全国平均を比較し分析する

学年男女	握力	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	R2	R2	R2	R2	R2	R2	R2
1男	9.5	17.3	27.6	21.3	11.6	108.5	8.3
2男	9.4	25.6	29.6	29.4	10.3	106.8	13.4
3男	12.2	24.8	30.4	35.8	9.3	138.6	20.2
4男	14.4	24.8	41.4	53.2	9.4	134	21
5男	16.4	33.8	37.6	49.2	9.6	136.6	28.4
6男	21.2	37.4	44.8	55	8.8	138.7	28.8
1女	8.2	28	25.8	18.8	11.9	104.8	6.8
2女	9.8	32.2	27.4	36.6	10.3	108	9.8
3女	11.2	27.4	30.2	33.4	10	124	11.6
4女	14.4	33	36.4	35.4	9.5	118.6	11
5女	16	42.4	40	40.8	9.6	136.6	11.6
6女	19.8	40.2	43.8	53.4	9	149.4	14.6

(網掛けになっているところが全国平均を上回っているところ)

○シャトルラン、50m走で全国平均を上回っている学年が多い。しかし、反復横跳び、立ち幅跳びにおいて多くの学年で全国平均を下回っている。女子においてはすべての学年で反復横跳び、立ち幅跳びにおいて全国平均を下回っている。

○運動に対する意識は、休み時間や放課後の子どもたちの様子からも、高いと感じられる。学校評価アンケート（児童対象）において、「自分から進んでめあてをもって運動に取り組んだか」という質問項目に85%「外遊びをしたり運動をしたりして、体を動かしていたか」という質問項目に75%の肯定的な回答をしていた。このことから、児童は運動への親しみを持ったり、めあてを持って運動したりしていることができる。

○学校や家庭での運動を進んでやろうとする児童が多いものの、学校区が広く、半数近くの児童がバス等での登校下校をし、2/3の児童が放課後児童クラブに所属し、自家用車等での帰宅をするという現状があり、日常的に歩く距離は少なくなっている。

### 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

地域の剣道クラブに6名、サッカークラブに5名、卓球クラブに1名所属している。他にもダンス教室3名、スイミング教室に6名、柔道に2名、陸上に1名、バレエに3名、バスケットボールに1名通っている。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	○自分から進んでめあてをもって運動に取り組む意欲と態度を育てる。 ※学校評価アンケートより {・「体育の学習では、自分から進んでめあてをもって運動に取り組んだ。」(児童アンケート80%)・「体育の学習では、めあてを立て、振り返りを行ったり友だちと関わる活動を取り入れたりするなど、授業を工夫して取り組むことができた。」(職員アンケート80%)・「児童は家庭でも外遊びをしたり運動をしたりして、体を動かしていた。」(保護者アンケート70%)} ○俊敏性・瞬発力の向上に向けた取り組みを行う。 ※反復横跳びの記録6月から1月にかけて、全校の平均の回数を5回伸ばす。 ※立ち幅跳びの記録6月から1月にかけて、全校の平均を10cm伸ばす。 ○自己の体と心に良い生活リズムに向け、自分の課題に向かって取り組もうとする力を育てる。 ※学校評価アンケートより「生活リズムについて自分のめあてをもち、自分の課題に取り組もうとした。」(児童アンケート80%以上)
	(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
	・全国体力・運動能力・運動習慣調査の自校の実態や報告書をもとに、今年度の取組について共通理解をする。 ・長期休業中や合同体育、資料の提供を通して、体育授業の在り方についての校内研修会を行う。
	(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) ・調和のとれた体力の向上をめざし、授業のはじめに多様な動きをつくる運動をとりいれた「がんばり体操」に取り組み、継続的に実施していく。 ・めあてを立て、振り返りを行ったり、友だちと関わる活動を取り入れたりするなど、授業づくりを行う。 ・器械運動系の学習を重要単元とし、各学年の系統性を大切にした授業を実施するために、同時期に同運動を実施し、各担当同士で情報交換を行い指導に役立てる。
	(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) ・朝マラソンや日小ビクス、授業での準備運動等の体力づくりを継続し、運動啓発に努めていく。特に日小ビクスを行う際、しっかりと動くことで「俊敏性」「瞬発力」を養う。 ・休み時間を使った遊びや運動の紹介や啓発を行う。縦割り班対抗や全校遊びを行う場を設ける。 ・「しまねっ子！元気アップ・プログラム」を全職員に周知し、学年の実態に合わせて授業等に活用していく、休み時間や家庭でも取り組めるよう意欲付けを行う。
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等 ・新体力テストやロードレース大会の結果等を知らせ、運動の日常化を啓発していく。 ・家庭できる運動の紹介や親子でできる運動を紹介し、家庭と連携して体力づくりを行う。 ・「早寝・早起き・朝ごはん・アウトメディア」の推進、食に対する関心を高めるために、保健、給食だよりや学校保健委員会等で情報発信していく。 ・「日小元気っ子チャレンジアップ」と称して、年に数回、生活習慣を確立するためのチャレンジ週間を実施し、結果や改善策について情報発信するとともに、実態に応じて個別指導を行う。
5. 今年度の成果(○)と課題(●)及び来年度に向けての方針(年度末に記入)	
<input type="radio"/> ○ <input checked="" type="radio"/> ●	

## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	津和野町立津和野小学校		児童数 (R3.5.1 現在)	122名									
校 長 名	中尾 瑞紀		体育主任名	寺戸 淳公									
<b>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）</b>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度は新体力テストを実施していない。一昨年度は、新体力テストの結果を県平均と比較すると、ソフトボール投げ、上体起こし、反復横跳びが県平均を上回っていた。一方、その他の種目は概ね県平均を下回っており、学校全体として体力が低下している。特に、20mシャトルランは、ほとんどの学年で県平均を下回っている。</li> <li>・以上の調査結果より、本校児童は「全身持久力」「柔軟性」に弱みが見られることが分かる。</li> <li>・一昨年度からは中間休みに全校で3分間持久走に取り組んでいる。また、雨天の日には、全校でリズムダンスやラジオ体操を各教室で行い、継続して体力づくりに取り組む場を設定している。そして、1・2月には、中間休みに全校で3分間縄跳びをしている。このような取り組みを始めてから、学年を問わず、休み時間に校庭に出て遊ぶ児童は増えてきている。また、持久走の記録も向上してきている。</li> </ul>													
<b>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</b>													
<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													
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校の3～4割の児童が、野球、陸上、バスケ、サッカーなど地域のスポーツ少年団に所属している。</li> </ul>													
<b>4 今 年 度 の 取 組</b>	<b>(1) 具体目標・数値等</b>												
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年間を通して3分間持久走や雨天時のリズムダンス、さらに縄跳びを継続し、児童の体力向上を図ると共に運動への興味や自信を高める。年間実施日数160日を目指す。</li> <li>・朝食摂取率100%を目指す。</li> </ul>												
	<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</b>												
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・持久走、縄跳びへの取り組みについて、全校体制で行うための事前研修を行う。</li> <li>・持久走、縄跳びの取り組みの成果を確かめ、児童の自信と意欲を高めるために、校内マラソン大会、縄跳び集会を行う。</li> <li>・コロナウイルス感染防止に配慮した体育指導について共通理解を図る研修をする。</li> </ul>												

4 今 年 度 の 取 組	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や <u>重点化する領域・指導内容等</u> ）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バス通学の児童が多く、休み時間に校庭で遊ぶ児童も少ないため、児童の運動量は全体的に少ない。そのことが、「全身持久力」「柔軟性」における弱みの要因になっていると考える。そこで、運動量の確保を意識した授業づくりをしていく。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度はコロナウイルス感染防止のため水泳学習を全くしていない。そして、一昨年度から過去3年間は自校のプールの修理のため、他校のプールに出かけて水泳学習を行ってきた。そのため、昨年度までの4年間は、全校児童に十分な水泳学習の積み重ねができていない状況にある。そこで、全校体制で児童の泳力の実態に適した達成目標を設定し、水泳への関心を高めるとともに着実な泳力の向上を図る。</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>・中間休みに全校で3分間走を毎日行う。→学期に1回マラソン記録会を行う。</li> <li>・雨天時には、中間休みに全校でリズムダンスやラジオ体操を各教室で行う。</li> <li>・なわとびカードを活用して、なわとび運動に継続的に取り組む。</li> <li>・マラソンや縄跳びの取り組みについて、自己・他者評価を行う時間を設定する。</li> <li>・委員会活動の機能を生かし、たてわり班活動で運動する機会を増やしたり、児童の頑張りを評価したりする。</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>・「早寝・早起き・朝ご飯」など健全な生活習慣を身に着けさせるために、保健だより等を定期的に発行し、児童・保護者の啓発に努める。</li> <li>・家庭と連携し、メディアコントロールの取り組みを定期的に実施することで、規則正しい生活リズムの定着を図る。</li> <li>・学校保健委員会を開催し、生活リズムの見直しについて保護者・児童の啓発を行う。</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）	
<input type="radio"/> ○	
<input checked="" type="radio"/> ●	

## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	吉賀町立蔵木小学校	児童数 (R3.5.1 現在) 20名
校 長 名	糸賀 昌幸	体育主任名 坂田 裕也

### 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）

次の表は、令和2年度新体力テストの自校の平均値と県の平均を比較したものである（県平均を上回ったものについては、網掛けをしている）。

	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男	10	12	31	35	46	10.9	147	10
1女	6	4	24	31	26	11.8	121	4
2男	11	15	25	40	67	10.4	136	15
2女	14	18	31	37	53	10.7	130	11
3女	13	21	39	41	39	10	135	11
4男	12	24	31	41	41	9.4	142	23
4女	16	19	33	40	60	9.9	147	16
5男	23	31	35	50	80	9.3	168	33

多くの種目で県の平均を上回っている。特に、「反復横跳び」と「50m走」は全学年男女とも県平均を上回っている。その一方で、「長座体前屈」に弱みが見られる。

### 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

地域には陸上（男女）、バレー、野球（男子）等の社会体育団体があり、60%の児童が所属している状況である。

4 今 年 度 の	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校評価の児童アンケート「校内マラソンや体育の授業などで、めあてに向かってがんばって運動しましたか。」という項目の肯定的評価が、90%以上になることを目指す。</li> <li>○逆上がりの達成率を全校60%以上にする。</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>○朝の体力づくり（サーキットトレーニング）や中間休みのミニマラソンに、教職員も参加し、児童の実態をつかむようにする。</li> <li>○体育授業等に役立つ情報を、研修会の報告などにより、体育主任から提供する。</li> </ul>

取組 4 今 年 度 の 取 組	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や <u>重点化する領域・指導内容等</u> ）
	○鉄棒運動やマット運動を重点単元とする。単元を通して、サーキットなどで帯となる活動を導入を行い、基礎感覚や柔軟性を高める。
	○異学年で学習する良さを活かす。上学年や運動が得意な子によるモデル提示、補助による関わり合い等による学び合いの場をつくる。
(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	○毎週木曜日、中間休みのミニマラソンに全校で取り組み、全身持久力を伸ばす。 ○年間3回校内マラソン大会を実施し、最後まであきらめずに運動する態度を育てる。 ○月2回、朝の体力作り（サーキットトレーニング）に全校で取り組み、「筋力」や「筋パワー」などを高める。
(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等	
5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）	<p>○</p> <p>●</p>

## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	吉賀町立朝倉小学校						児童数 (R3.5.1 現在) 17名					
校 長 名	杉原 貴宏						体育主任名		森元 則之			

### 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）

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		立ち幅跳び		ソフトボール投げ		
	R2	R2県	R2	R2県	R2	R2県	R2	R2県	R2	R2県	R2	R2県	R2	R2県	R2	R2県	
1男	7.00	9.37	3.00	11.13	16.00	25.89	25.00	27.87	13.00	18.94	14.40	11.72	113.00	118.6	6.00	9.05	
2男	9.00	10.75	8.80	14.31	27.00	27.64	31.50	32.48	19.80	30.6	10.90	10.73	125.00	128.51	11.30	12.97	
3男	10.00	12.82	0.00	15.68	27.00	29.73	38.00	36.36	18.00	39.87	12.80	10.1	117.00	141.93	16.00	16.76	
4男	12.00	14.66	15.00	17.57	22.50	30.98	38.00	39.06	27.00	45.26	10.20	9.74	131.50	149.16	13.00	21.06	
5男	16.53	19.6			32.79		43.3		55.05		9.37		156.32		24.99		
6男	18.30	19.69	22.30	20.84	31.30	34.51	45.30	45.96	57.80	57.67	9.20	8.9	161.00	167.28	26.80	28.44	
1女		8.82		11.54		28.82		27.71		17.2		11.95		112.9		6.27	
2女	10.50	10.22	15.00	13.9	26.50	31.1	35.00	31.41	20.00	24.65	11.00	11.03	113.5	121.96	9.50	8.25	
3女	12.14	15.96			32.66		34.12		31.17		10.36		132.75		10.62		
4女	12.00	14.04	27.00	17.86	26.00	35.16	41.00	38.47	32.00	38.31	10.30	9.96	120.00	142.24	13.00	13.77	
5女	16.00	16.34	22.00	18.5	40.00	37.14	47.00	42.49	61.00	45.77	9.50	9.53	175.00	152.75	19.00	15.97	
6女	13.50	19.39	16.50	19.34	25.50	39.07	39.00	44.96	43.50	48.88	9.90	9.23	143.50	157.91	16.00	18.38	

本校は、全校児童17名の小規模校である。小規模校ゆえ個人の能力が数字に表れることになり、集団として比較することは難しい。毎年校内マラソンを実施してはいるが、シャトルランに課題が見られる。

学校生活において、休み時間には楽しそうに身体を動かす姿が見られる。また、業間体育（業間休みの5分を利用とした運動）に一生懸命に取り組む姿も見られる。しかし、家庭では、運動時間が短かったり、運動習慣がなかったりする現状がある。

### 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

地域のスポーツクラブ（サッカー・ダンス・バレーボール）等に加入している児童が多い。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	・業間体育や授業の中で「40秒間走」を実施し、シャトルランの記録向上を目指す。
	・体育授業の中で、系統性を意識した学習の充実を図る。
	(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
	・職員会や長期休業時で研修会で、体力向上について情報を共有し、学校の課題として取り組めるようになる。
	(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）
	・「体つくり運動」系、「ボール運動」系の領域に力を入れる。
	・ユニバーサルデザインの視点を生かした学習を行う。
	・帯時間を使い、単元の組み合わせを工夫し、多様な動きづくりと技能の習得を図る。
	(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）

今  
年  
度  
の  
取  
組

- ・校内マラソンの継続。
- ・たて割り班を活用した全校レクリエーションの開催。
- ・業間体育を継続的に行う。特に、持久走に力を入れる。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・マラソン大会等を地域に周知し、参観、応援していただくことで児童のやる気を育む。
- ・中学校校区で期間を合わせ、年に2回ハッピーモーニング週間を設定する。ハッピーモーニングカード（早寝、早起き、朝ごはん、排便、アウトメディア）を活用し、家庭と協力しながら生活習慣の改善を図る。
- ・月に一回、栄養教諭と連携して、給食ミニ指導を行う。

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

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	吉賀町立六日市小学校	児童数 (R3.5.1現在)	71名
校長名	澄川弘敏	体育主任名	中島佳亮

## 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）

昨年度は感染症拡大予防対策による臨時休校で登校日数と授業時数が減少したため、例年行っていた体力テストを実施することができなかった。そのため一昨年のデータを参考に分析する。

握力 (kg)		上体おこし (回)		長座体前屈 (cm)		反復横とび (点)		シャトルラン (回)		50m走 (1/10秒)		立ち幅跳び (cm)		ソフトボール投げ (m)		各年	
男子	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均以上
2年生	9.3	9.0	11.5	12.8	26.4	38.4	27.4	26.4	19.1	20.8	11.4	10.9	119.1	130.0	9.6	9.4	7.5
3年生	11.2	10.6	14.9	12.4	28.1	19.2	32.6	31.0	32.3	28.8	10.5	10.1	131.8	128.0	14.1	16.4	2
4年生	12.9	13.0	16.5	17.0	28.4	24.0	35.3	17.0	40.2	54.5	10.0	9.5	142.3	145.5	17.0	19.0	8
5年生	14.5	11.5	18.3	19.0	31.5	29.5	40.4	37.0	48.6	48.5	9.6	9.2	150.7	162.5	20.9	26.0	4
6年生	16.5	17.4	19.4	18.6	31.9	31.6	43.4	44.8	56.6	66.0	9.3	9.6	157.2	120.0	24.2	23.2	3
女子																	
2年生	8.9	7.3	11.3	10.5	29.6	34.9	26.6	25.9	17.6	14.5	11.9	12.3	109.6	110.0	6.0	4.9	2
3年生	10.7	9.2	13.7	13.0	31.2	32.4	31.1	32.2	25.2	28.0	10.9	10.5	123.1	115.0	8.3	9.0	5
4年生	11.8	15.0	16.0	20.3	32.9	32.0	34.1	41.0	30.6	31.0	10.4	9.8	132.3	153.3	10.3	11.5	7
5年生	14.1	14.4	17.7	13.4	35.9	49.8	38.9	38.8	40.4	37.8	9.8	9.5	144.1	162.2	13.2	11.8	5
6年生	16.6	17.4	18.5	22.2	36.4	35.0	41.8	41.4	47.3	57.0	9.6	10.1	149.1	128.0	15.5	16.8	4
各項目		5		6		5		5		8		8		6		7	県平均以上

- ・「シャトルラン」と「50m」走が県平均を上回る学年が多い。
  - ・「握力」、「長座体前屈」、「反復横跳び」が県平均を下回る学年が多い。

また、運動に対する意識については、朝活動で元気アッププログラムを継続したり、休み時間に外遊びをする児童が例年よりも増えたりしていたことから、大きく下がってはいない。

## 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

全児童の約半数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。サッカーや野球などの団体スポーツに所属する児童が約35%、バトミントンやテニス、陸上といった個人スポーツに所属する児童が約65%となっており、個人スポーツに加入している児童の割合が多い。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"><li>・今年度も年間を通して、元気アッププログラムで6種類の運動に取り組ませることでいろいろな運動の経験を積ませていく。具体的な目標としては、記録会を年間2回行う各種目で、1回目よりも2回目の記録がよくなることを目標とする。</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
	<ul style="list-style-type: none"><li>・年度初めに「六小体育学習スタイル」と体育学習でのノートやワークシートの活用の仕方を提示し、児童の実態にあった授業づくりが実施できるよう共通理解をした。</li><li>・年間2回の校内マラソンに向けて、起案時にマラソンに向けた体力作りの方法と目標設定の仕方などを共通理解する。</li></ul>

4 今 年 度 の 取 組	(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>年間2回の校内マラソンを予定しており、校内マラソンに向けて同等の距離を3回以上体育の授業で指導することにより、意欲を高めながら体力作りをさせていく。</li> <li>思考力・判断力・表現力等の力を意識して育むために、体育ノートやワークシートを活用し、考えたことや伝えたいことを表現するための手立てとする。</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>毎週木曜日の朝活動で、元気アッププログラムのメニュー6種類を年間通して行い、体の使い方を理解させたり、体力を向上させたりする。</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>年間2回予定している校内マラソンへの応援を呼びかける。</li> <li>元気アッププログラムの成果を実感させるための記録会を月末に実施し、その成果を個人に配付する。</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） <ul style="list-style-type: none"> <li>○</li> <li>●</li> </ul>

## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	吉賀町立七日市小学校	児童数 (R3.5.1 現在)	49名
校 長 名	岡本 博	体育主任名	坂田 哲朗

### 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）

今年度の本校の体力・運動能力調査結果と、令和元年度の島根県の調査結果を比較し、本校児童の体力面に関する強みと弱みを種目別に分析した。

まず、強みが見られる種目は「握力」と「立ち幅跳び」であり、ほとんどの学年で県平均を上回っていた。「握力」については、昨年度までの体育において「鉄棒」を多くの学年で取り扱い、運動を継続してきたことが要因の一つであると考えられる。また、「立ち幅跳び」については、朝運動などの取り組みにおいて、両足ジャンプなどの運動を取り入れてきたことが要因の一つであると考えられる。

一方で、弱みが見られる種目は「シャトルラン」と「反復横跳び」である。特にシャトルランは第4学年以外が県平均を下回っており、とりわけ第5・6学年においては、県平均を30ポイント以上下回っている。

運動実施頻度については、「ほとんど毎日する」と回答した児童が全校の50%であった。スポーツクラブへの所属率と合わせ、運動に取り組む層の二極化が見られるという現状がある。

### 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

地域には野球、バレー、ソフトテニス、サッカー等の社会体育団体があり、約40%の児童が所属している状況である。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	・運動実施頻度調査において、運動を「ほとんど毎日する」という回答が70%以上になることを目指す。
	・メディアコントロールの肯定的評価が80%以上、毎朝の食事を食べる児童の割合が95%以上になることを目指す。
	(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
	・朝運動に教職員も参加にし、児童の実態をつかむようにする。 ・体育授業に役立つ情報について、体育科の研修会参加教員や、体育主任から提供する。
	(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）
	「持久力」及び「敏捷性」の向上を目指す。 ・全学年の体育授業において、縄跳び運動や動物歩き、鉄棒バックなどの運動を継続的に取り入れる。 ・「持久力」については、朝運動の実施と共に運動量を確保した授業づくりを全学年で行う。 ・「敏捷性」については、年間を通して縄跳びカードを用いながら縄跳び運動を行う。また、8の字跳びにも取り組む。

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>・年間を通して、縄跳びカード等を活用し、子ども達が目標を持って取り組めるようにする。</li> <li>・各種の運動では、取り組んだものについて記録を残しておくことで、体力の向上などが分かるようになりし、児童の意欲向上を図る。</li> <li>・保健体育委員会が中心となって全校での体育遊びを企画したり、1年間の縄跳びの成果を披露する場を設けたりする。</li> <li>・鉄棒運動の補助具をはじめとした体育器具を整備し、自由に使えるようにすることで、児童が休み時間等も主体的に運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>・体力向上に関わる行事の際には、保護者にも案内を出し、学校での児童の取組の様子を見たり、共に参加したりしていただく機会を設定するとともに、保護者に家庭での運動を呼び掛ける取り組みを計画する。</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）	<input type="radio"/> ○ <input type="radio"/> ●

## 令和3年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	吉賀町立柿木小学校		児童数 (R3. 5. 1 現在) 50名									
校 長 名	田中 茂秋	体育主任名	板倉 成志									
<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>・新体力テストの結果を過去3年間の状況からみると、全体的にゆるやかな上昇傾向にある。</li> <li>・「令和2年度しまねっ子！元気アップレポート」の県平均と本校児童のデータを比較すると、反復横跳び、上体起こしは県平均を上回っている学年が多かった。一方で、長座体前屈、20mシャトルラン、立ち幅跳びは、平均を下回っている学年が多かった。</li> <li>・休み時間には外に出て、ボール遊びや鬼ごっこ、鉄棒などいろいろな遊びをして元気よく遊んでいる児童がいるものの、体を動かしているのは決まった子どもであることが多い。</li> <li>・本校の児童の約70%はバス通学であり、普段から歩く距離や時間が、他校と比較して少ない。</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;"> <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> <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>・地域のスポーツクラブとして、女子はバレーボールに、男子はサッカーのクラブに所属して活動している児童がいる。女子…38.1% 男子…48.3%</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>・児童の運動の機会を増やす取り組みを通して、「1日1時間以上運動をする」児童の割合70%以上を目指す。</li> <li>・長座体前屈の記録が、半数以上の学年で県平均のデータを超えるようにする。</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>・体育で全学年共通して取り組む内容や、効果的な運動のアイデアを情報交換することで、指導力の向上を目指すとともに、子どもたちに効果的な指導をしていきたい。</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>・集合や整列、座り方等の体育の授業での規律を、全学年で指導する。</li> <li>・「知識及び技能」の習得をベースに、誰もが楽しんで体育授業に取り組めるように「思考力・判断力・表現力等」の伸びを重視した授業経営の工夫を図る。</li> <li>・しまねっ子！元気アップトレーニングを積極的に活用し、柔軟運動や俊敏性を高める運動を授業に取り入れる。特に、柔軟性を高めることを目標にし、元気アップの中の3種目の柔軟運動を取り上げ、取り組んでいく。</li> <li>・全校ダンスに取り組むことで、全校で楽しみながら運動に親しめるようにする。</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>持久走大会を開催し、目標をもって取り組ませることで持久力の向上を目指す。冬季には、縄跳び記録会を開催することで意欲の向上を図る。</li> <li>外遊びを奨励し、多くの児童が運動する機会を増やせるよう呼びかける。</li> <li>元気アップカーニバルに参加し、児童会の健康委員会を中心に運営することで、意欲的に体力向上を図ったり、運動を通しての異学年の交流をしたりする。</li> <li>委員会活動の取組として、児童に体力づくりを呼びかけられるように支援していく。</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>持久走記録会の開催を家庭だけでなく地域にも呼びかけ、児童の意欲向上を図るとともに学校体育の様子を知ってもらう機会とする。</li> <li>柿木中学校の体育主任と連絡を密に取りながら、小中合同運動会の運営や体育授業におけるよりよい接続を目指すなど、小中の連携を図る。</li> <li>P T A保健体育部と連携しながら保健集会の運営を行い、よりよい生活習慣について、保護者や地域の方と考える機会とする。</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）