

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立第一中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 873名
校 長 名	門脇 岳彦	体育主任名	寄友 亘

### 1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

学校全体 R2結果より

- ・男子 A段階 1年7人、2年6人、3年19人

全国平均を上回る種目は、1・3年立ち幅跳び、3年長座体前屈、1年上体起こし、1・3年ハンドボール投げ  
2年男子はどの種目においても平均値に到達はできなかった。

- ・女子 A段階 1年52人、2年23人、3年52人

全国平均を上回る種目は、1・3年握力、1・3年立ち幅跳び、3年反復横跳び、1年ハンドボール投げ  
2年女子はどの種目においても平均値に到達はできなかった。

男女ともに「シャトルラン」「50m走」において、平均値を上回ることができていない。R3年度は、「走る」ことを重点に、授業をとおして平均値に近づくよう実践をしていきたいと思う。

### 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部活動への入部率は全体の約70%。その他、地域のスポーツクラブ等で活動している生徒も一部いる。スポーツに親しもうとする生徒が多い。</li> <li>・体育授業への関心度も高く、多くの生徒が積極的に行っている。</li> </ul>
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に対する意欲は高く、活発に授業に取り組むことができる。</li> <li>・4月に実施した新体力テストでは、自己の記録に興味をもち得点表に注目しながら各種目に取り組む姿が多く見られた。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに体育授業への関心が高く、一生懸命な姿がある。特に昨年度から始まった体力向上計画の一環として、シャトルランや10分間走では男女ともに全校の上位を占める割合が高かった。</li> </ul>
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業に対して関心意欲が高く、一生懸命な姿が見られる。</li> <li>・昨年度の体力向上計画にも意欲的に取り組んでおり、昨年度の記録を向上することに意欲をもつている。</li> </ul>

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・体力推進への取り組み

○毎月1回の体力づくり 1000m走、シャトルラン、10分間走の3種目をローテーションし、毎月1回の記録を取る。記録は掲示し、生徒のやる気を向上させる。

○球技交流会 大規模校の特性を生かし、複数クラスによる球技交流会を毎学期実施する。

○授業最初のランニングや体力づくりのためのトレーニングの実施（必要性を再確認させ、質を高めるようする）

○授業時のめあての設定、振り返りを毎時間行えるようにする。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・家庭でできるトレーニングやストレッチを授業の中で扱い、家庭での運動の習慣化を図る。
- ・グループ学習を充実し、できる生徒ができる生徒を支援するリトル・ティーチャー制を導入する。
- ・アンケートや聞き取り等を活用し、運動が苦手な生徒の困り感を把握することで授業に生かす取り組みを行う。

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

- ・グループ学習を活性化し、学んだ知識からお互いの運動を評価したり、作戦を工夫したりするなどの思考・判断を重視した授業を展開する。
- ・小テスト等授業で得た知識を確認する

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・体育委員会主催の球技大会の有効活用と体育授業との連携。
- ・学級や学年集会等での生徒への運動啓発。
- ・学校だよりや学年だよりによる状況報告。
- ・P T A保育部による体幹づくりや食についての研修との連携。

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

○

●

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	松江市立第二中学校	生徒数 (R3.5.1 現在)	662名
校長名	飯国 弘巳	体育主任名	平田 雅裕

### 1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

- ・令和2年度の新体力テストの結果より

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・ハンドボール投げの8項目を実施。

#### 学年別男子

1年生（現2年生）が20mシャトルランで全国平均を上回る。

2年生（現3年生）が立ち幅跳びで全国平均を上回る。

#### 学年別女子

1年生（現2年生）が20mシャトルラン、立ち幅跳びで全国平均を上回る。

3年生（R3. 3卒業）が立ち幅跳びで全国平均を上回る。

### 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全校  
・ 全校では、「運動をすることが好き」と答えてる生徒は全体で約64%に上る。「運動をすることは普通」と答えた生徒は約27%、「運動をすることは嫌い」と答えた生徒は8.8%であった。運動部活動に所属する生徒の割合はどの学年でも約66%であり、「運動をすることが好き」と答えた生徒は運動部活動に所属していると推測される。未加入の生徒も多くは運動をすることが嫌いではないと思われる。

1年生  
・ 1年生は、現時点で特にアンケートをしていないので、運動に対する意識や習慣は分からない。  
・ 部活動への加入は、運動部活動は約66%、文化部活動は約24%、未加入は約10%という状況である。

2年生  
・ 2年生は運動部活動への所属は169名（約74%）である。未加入の生徒の中にも、社会体育で運動を行っている生徒が約1割いる。  
・ 運動が好きと答えてる生徒は男子で約65%、女子は約72%である。  
・ 週3日以上運動を行っている生徒は男子で約74%、女子で約78%である。

3年生  
・ 3年生は運動部活動への所属は168名（約71%）である。未加入の生徒の中にも、社会体育で運動を行っている生徒は2年生と同様に約1割いる。  
・ 運動が好きと答えてる生徒は男子で約26%、女子で約50%である。  
・ 週3日以上運動を行っている生徒は男子で約78%、女子で約56%である。

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

新体力テストの結果から、ほとんどの項目で全国平均を下回った。瞬発力、俊敏性、筋力・筋持久力、柔軟性、全身持久力等のどれも低いことが分かった。一番低い結果の項目を重点に、瞬発力や俊敏性の向上が挙げられる。体育の授業の中でも、準備運動の中に補強運動を取り入れていく必要性を感じている。体育科

内で打ち合わせを行っていこうと考えている。

## (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

運動が得意・好きは中学生期の運動部活動の一定の成果であり、苦手・きらいは体格変化によるものだけではなく、運動習慣の少ない生徒にとって運動することは、周囲に自らの力を見せることになり、うまくいかないことを知られてしまうということが原因としてあるように考えている。

授業の中で、個々の課題は異なるので、生徒同士がそれを受け入れ合えるように絶えず指導していく必要がある。

また運動が得意な生徒は、周囲の生徒のフォローをすることで、自己有用感を高められるようにしていく。また教師としても苦手・嫌いという生徒に賞賛や努力への労いをしていくことで、関わり方の手本となる姿を示し、少しでも運動の二極化を防ぎたい。

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

運動部活動や社会体育で学んだ技能を、他の生徒に伝えるため、モデル指導者として活躍する場面を多くすることを考えている。

ICT 環境として準備されたタブレット端末を体育でも積極的に使用していきたい。生徒同士で動画を撮影して、動きの変化を理解できるような場面を少しでも多くしていきたい。教師の声かけだけでなく、ペアやグループ学習でそれを活かせられれば、生徒同士のアドバイスを受け入れやすくなるのではないかと考えている。

## 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

運動が嫌いと思っている生徒にも、面白いと思えるワークシートや掲示物を準備する必要があると感じている。結果を重視すると、苦手な生徒にはスポットが当たりにくい。生徒自身が伸びを実感できる表示や声掛けがより重要になっていくので、体育科で今後も課題として捉えていきたい。

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

○

●

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名			松江市立第三中学校						生徒数 (R3.5.1 現在) 295名									
校 長 名			成 相 僚 一						体育主任名			目 次 昌 一						
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)																		
種目 学年	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		立幅跳		ハンドボール擲げ		合計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
1年生		○			○							○			1	2		
2年生															0	0		
3年生									○	○	○				2	1		
合計	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3	3	
(○は平成2020年度新体力テストの結果より全国平均を上回った種目)																		
それぞれの種目で、全国平均を上回ったものは、1年生男子1女子2、2年生男子0女子0、3年生男子2女子1という結果であった。1年生男子は、柔軟性が上回り、女子は筋力、筋パワーが上回っている。2年生は男女ともすべての種目において全国平均を下回った。3年生男子は、スピード、筋パワーが上回り、女子もスピードが上回っている。																		
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>																		
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動をすることが好きな生徒が多く、昼休憩では体育館や校庭で遊ぶ生徒がたくさんいる。</li> <li>約70%の生徒が運動部に所属し、社会体育に所属する生徒もいる。</li> <li>文化部や運動部未所属の生徒、特に女子の一部では運動を好まなかったり、苦手としたりする生徒がいる。</li> <li>メディアとの接触時間が多く、十分に睡眠時間を確保できていない生徒がいる。</li> </ul>																	
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>入学して1ヶ月しか過ぎていないため、緊張感をもって、学校生活を送っている。</li> <li>運動については、好きな生徒が多く、まじめに授業に取り組む生徒が多い。</li> <li>体力テストの結果はまだ出でないため、詳細についてはわからないが、高い運動能力を持っているとはいえない。</li> </ul>																	
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業規律が概ね定着しており、全体的にルールを守って活動に取り組んでいる。</li> <li>全体的に体を動かすことを好む生徒が多い。</li> <li>グループ活動やペア活動にも前向きに取り組める生徒が多い。</li> </ul>																	
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動が好きな生徒が多く、授業では活発に運動することができる。また、仲間の失敗など温かく支えることができる。</li> <li>班長を中心に、意見を言いながらグループ学習をすることが比較的得意である。</li> <li>準備や片付けなど協力的にすることができる。</li> </ul>																	

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・一人ひとりの体力に合わせて負荷を加えながら、5分間走、腕立て伏せ、腹筋、背筋、馬跳びを実施する。
- ・グループ学習を中心に意見を出し合い、励ましあい、学習する姿勢と習慣を身に着けさせていく。
- ・各種目の特性を生かしながら授業のねらいを示すとともに、振り返りを行い、次の授業へと結びつけることができるようとする。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動が苦手な生徒に対しては、場の設定に配慮しながら、個別に指導支援していく。
- ・記録が伸びたり、繰り返し学習する中で「できた」という喜びを味わうことができたりするよう指導支援する。

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

- ・グループ学習を行い、一人ひとりに合った運動ができるよう、そのやり方を話しあったり、場の工夫を行ったりする。
- ・グループでの発表の場を設け、全体でグループの学習について共有していく。
- ・ワークシートを効果的に活用したり、視聴覚教材を使ったりしてイメージを持ちながら学習できるようにする。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・部活動を体力づくりの一環として捉え、学校全体で取り組んでいく。
- ・保護者、生徒、地域、教職員による体育的行事への積極的な参加の呼びかけをする。
- ・小、中と連携し、メディアコントロールウィークをきっかけにメディアとの付き合い方について学ぶ。

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

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立第四中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 654名
校 長 名	安達 正治	体育主任名	石倉 一男
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<p>○身長・体重については男女ともほぼ全国平均であった。</p> <p>○男子で全国平均を上回っていた体力テスト項目は、握力（1年生）、長座体前屈（3年生）、20mシャトルラン（3年生）、立ち幅跳び（1, 3年生）であった。</p> <p>○女子で全国平均を上回っていた体力テスト項目は、握力（全学年）、長座体前屈（2, 3年生）、立ち幅跳び（3年生）であった。</p> <p>○重点課題として、男女共通で「20m シャトルラン」、「50m走」、「ハンドボール投げ」。加えて、男子は「反復横とび」、女子は「上体起こし」、「立ち幅とび」である。</p>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
全 校	<p>○運動の実施状況は、男女ともに比較的高い数値であるが、男子に比べ女子の実施状況が低い。</p> <p>○朝食の有無は、「食べない」「時々食べない」と答えた生徒は女子に比べ男子の割合が高く、女子は全学年「食べない」と答えた生徒はない。</p> <p>○睡眠時間が6時間未満の生徒は、2年生女子、3年生男女が10%を超える。</p> <p>○運動やスポーツを「きらい」と答える生徒は1年生女子のみが10%を超えており、他は低い。</p>		
1 年 生	<p>○男子は運動クラブ（運動部・社会体育等）への所属状況について、86.2%が所属、女子は61.1%が所属で、所属の割合が高い。</p> <p>○運動実施状況が「月1~3日以下」の生徒が男子で7.4%、女子で26.4%見られる。</p> <p>○朝食の有無では「時々食べない」「食べない」と答えた生徒が男子で15.6%、女子で9.9%見られる。</p> <p>○睡眠時間では、「6時間未満」の生徒が男子で7.4%、女子で5.5%見られる。</p> <p>○運動やスポーツの愛好度では、男子で4.6%、女子で12.1%の生徒が「きらい」と答えている。</p>		
2 年 生	<p>○男子は運動クラブ（運動部・社会体育等）への所属状況について、72.2%が所属、女子は57.1%が所属で、所属の割合が高い。</p> <p>○運動実施状況が「月1~3日以下」の生徒が男子で16.6%、女子で25.3%見られる。</p> <p>○朝食の有無では「時々食べない」「食べない」と答えた生徒が男子で11.1%、女子で8.8%見られる。</p> <p>○睡眠時間では、「6時間未満」の生徒が男子で5.6%、女子で12.1%見られる。</p> <p>○運動やスポーツの愛好度では、男子で5.6%、女子で6.7%の生徒が「きらい」と答えている。</p>		
3 年 生	<p>○男子は運動クラブ（運動部・社会体育等）への所属状況について、72.0%が所属、女子は43.5%が所属で、女子については無所属が所属を上回っている。</p> <p>○運動実施状況が「月1~3日以下」の生徒が男子で18.6%、女子で31.5%見られる。</p> <p>○朝食の有無では「時々食べない」「食べない」と答えた生徒が男子で13.6%、女子で5.4%見られる。</p> <p>○睡眠時間では、「6時間未満」の生徒が男子で13.5%、女子で13.0%見られる。</p> <p>○運動やスポーツの愛好度では、男子で6.7%、女子で5.4%の生徒が「きらい」と答えている。</p>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

○筋力や体力向上のため、授業時の準備運動において、ランニングとサーキットトレーニング（腹筋・背筋・腕立て伏せ・バーピージャンプ）を毎回実施する。

○持久力向上のため、月1回20mシャトルランを実施する。それに加え、シャトルランの成績上位者と学年平均を毎月発表（掲示）し、毎学期表彰を行ながら、意欲の高揚を図る。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

○授業時の準備運動やサーキットトレーニングを毎回行うことで、全生徒に週2～3回の「体力づくり」の機会を保障する。

○体育理論や保健の授業を通して、健康の保持増進・体力の向上という視点に立ち、運動の行い方等について理解させる。

○運動が苦手な生徒でも意欲的に活動に取り組めるよう、習熟度別活動など、工夫した授業を行う。

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

○授業の中でワークシートを活用し、「めあて」の設定や「振り返り」の時間をとり、表現する場面をつくる。

○ワークシートを活用し、学んだ知識を活かせるように工夫する。

○授業の中で「学び合い」の時間を作り、知識を活用したり、表現したりする場面をつくる。

○見学者は「見学カード」にめあて・内容・振り返り等を記入し、表現する場面をつくる。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

○昼休みの体育館開放（体育委員会による運営）

○食・メディアを含めた生徒、家庭、地域に向けた啓発活動を行う。（生徒会活動、PTA研修部、小中一貫教育健康増進部）

### 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）

#### 〈今年度の成果と課題〉

##### （1）自校の体力的課題の解決に向けて授業での工夫・改善

○

●

##### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

○

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

○

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

○

#### 〈来年度に向けての方針〉

##### （1）自校の体力的課題の解決に向けて授業での工夫・改善

○

##### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

○

##### （3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面の工夫・改善

○

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

○

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立湖南中学校		生徒数 (R3.5.1 現在)	552名
校 長 名	奈良井 孝		体育主任名	谷口 弘二
<b>1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全学年を通して持久走、上体起こし、反復横跳び、ボール投げの平均値が県、全国と比較して低く、本校の体力向上における課題といえる。</li> <li>・2年生は男女ともに握力と長座体前屈の数値が高い。</li> <li>・2年生男女と3年生男子は、立ち幅跳びと50m走は全国や県の平均に近い位置にある。</li> <li>・3年生女子は、握力が全国、県平均ともに上回っているがその他の数値が低い。</li> </ul>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>				
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約70%の生徒が運動部に所属し、社会体育でサッカーや野球に所属する生徒もいる。</li> <li>・運動を好む生徒は多いが、人前で発表をしたり、記録測定に全力で取り組んだりすることに抵抗をもつ生徒がいる。</li> <li>・文化部や運動部未所属の生徒、特に女子の一部では運動を好まなかったり、苦手としたりする生徒がいる。</li> </ul>			
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年生の現状については、まだ、把握しておりませんので無記入とさせていただきます。</li> </ul>			
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業のねらい（めあて）を明確に示すことによって、一生懸命取り組むことができる生徒が多い。</li> <li>・グループ活動やペア活動に前向きに取り組める生徒が多い。</li> <li>・運動の好き嫌い、得意不得意によって取り組む姿勢に差がある。</li> </ul>			
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の好き嫌い、得意不得意の差が大きい。特に女子生徒にその傾向が強く見られる。</li> <li>・授業規律が概ね定着しており、ルールを守って活動に取り組んでいる。</li> <li>・全体的に体を動かすことを好む生徒が多い。</li> <li>・グループ活動やペア活動にも前向きに取り組める生徒が多い。</li> </ul>			

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・体育の授業時に各クラスストレッチと体幹トレーニングを行っている。
- ・体育の授業時に隔月で長距離走（2000m）の実施を今年度より行うこととしている。本校の課題点である持久力の向上にむけ、生徒が意欲的に取り組める工夫をしていきたい。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・生徒が自身の技能の向上を実感し、達成感を得ることができる授業づくりをする。一律の達成目標ではなく、技能の段階に応じたスマールステップにより、一人ひとりに合った技能の習得を目指していくことをねらいとしてワークシートを有効に活用する。
- ・生徒が意欲的に取り組むことができるよう、授業導入時に『やってみよう、できるようになりたい』と思える課題提示の仕方を工夫しながら、体育科教員で共有し全校生徒の体力の向上を図る。

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

- ・ワークシートを活用し、生徒が授業の振り返りを行ったときに、自分自身の記録や技能の向上、変化が分かるようにしていく。また、自分たちで考えて練習やゲームを行う場面を増やしていく。
- ・グループワーク、ペアワークを意識的に取り入れ、工夫したことや改善したこと、発見したことなどを小集団で発表したり、ワークシートに記録したりする。

※新型コロナウイルス感染症に係る対策を講じた上で、体育科教員で共通理解を図りながら授業を実施する。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・校区内の小学校と連携して、児童生徒たちにつけさせたい力を確認し、継続して共通した取組をする。  
(今年度は昨年度に引き続き体幹の強化を課題とする。)
- ・学園内小中一貫教育健康部の取組として、家庭と協力した食育や食事作りを実施する。

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

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	松江市立湖東中学校								生徒数 (R3.5.1現在) 388名								
校長名	野津 健一								体育主任名 山田 翔汰								
<b>1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)																	
<全国平均より優れている種目（○印で記載）下回っており、差が大きい種目（△印で記載）>																	
種目 学年	握力	上体 おこし	長座 体前屈	反復 横跳び	20m シャトルラン	50m走	立幅跳	ハンドボ ール投げ	合計								
	男 女	男 女	男 女	男 女	男 女	男 女	男 女	男 女	男 女								
2年生				○	△	△			4 4								
3年生				○ ○		○		○	3 1								

(以上令和2年度新体力テスト本校結果と平成30年度全国平均との比較)

- ・長座体前屈については、男子は2、3年生、女子は3年生が全国平均を上回っており、本校の強みの種目といえる。
- ・反復横跳びについては、全学年において全国平均を下回りその差も大きい結果であった。また、20mシャトルランにおいても2年生男子が全国平均を大きく下回る結果となったほか、全体的に全国平均を下回る結果となっており、総合的に体力の低さが深刻な状況である。
- ・運動部活動などの部も熱心に取り組み、各種大会では好成績を残す部活動もあり、体力・運動能力が極端に低いとは考えにくい面もある。学習規律の定着や新体力テストに向け目標設定をし、モチベーションを高めることで、結果の向上に結び付くのではないかと考える。

  

<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>									
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動を好む傾向が強く、昼休み時に活発に活動をする生徒の割合が高い。</li> <li>・運動部への加入率は高く、部活動に熱心に取り組む傾向がある。部活動に所属していないなくても、地域のスポーツクラブに所属している生徒も多く、運動習慣を確保できている生徒は多い現状である。</li> <li>・全員が自転車通学、または徒歩通学をしており、保護者に送迎してもらう生徒は少ない。</li> </ul>								
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査中</li> </ul>								
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動が「まあまあ好き」、「大変好き」と回答した生徒が男子は52%、女子は35%であった。「嫌い」と回答した生徒は男子が10%、女子が20%であり、運動を好む生徒がいる反面、苦手意識から「嫌い」と感じている生徒もいるのが現状である。</li> <li>・全体的に学習規律も定着しており、運動に意欲的に活動する生徒は増加してきている。</li> </ul>								
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動が「まあまあ好き」、「大変好き」と回答した生徒が男子は71%、女子は44%であった。「嫌い」と回答した生徒は男子が4%、女子が13%であり、全体的には運動に対して好意的な生徒が多い。昼休みの時間に体育館でバスケットボールなどに取り組む生徒も多い。</li> <li>・学習規律を守ることができている。</li> </ul>								

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・体つくり運動に重点を置き、ランニング走などでタイムを取り、持久力の向上や体幹トレーニングを毎時間取り入れる。
- ・新体力テストの実施前に、より高い目標設定をする機会をもち、意欲の向上を図る。
- ・毎日運動に取り組む習慣づくりのきっかけとなるよう、新体力テストの結果を活用し、個々で「運動実践プログラム(仮称)」を作成する。
- ・ICTを活用し、よりわかる授業づくりの手立てを確立する。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・体つくり運動における個別の目標設定の過程を支援したり、評価を工夫したりすることで、運動への意欲の向上を図る。
- ・体育理論の学習を充実させ、運動に向けた意欲の向上を図る。
- ・個別の運動実践プログラムを作成することや、年間をとおして新体力テストを複数回実施することで、定期的に体力向上が実感できる機会を設ける。

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

- ・ペア学習や生徒を教師役として活躍する場面の設定など、生徒同士が関わる場面設定を増やす。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・スポーツ週間という活動を取り入れ、昼休みの体育館利用を増やし、運動に親しむことができるようになる。

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

## 令和3年度 体力向上推進計画

学校名	松江市立本庄中学校		生徒数 (R3.4.22現在) 44名
校長名	後藤幸広	体育主任名	白根 隆
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）			
※昨年度【R2.6月実施】の結果より			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おおよそ全国平均以上（男子）・・・「上体起こし」、「長座体前屈」、「立ち幅とび」</li> <li>・おおよそ全国平均以下（男子）・・・「握力」、「20mシャトルラン」、「50m走」、</li>   <li>・おおよそ全国平均以上（女子）・・・「上体起こし」、「ハンドボール投げ」、「立ち幅とび」</li> <li>・おおよそ全国平均以下（女子）・・・「握力」、「50m走」、「20mシャトルラン」</li> </ul> <p>男女ともに全国平均以上であった種目は、「長座体前屈」であり、全国平均以下であった種目は「握力」、「20mシャトルラン」、「50m走」であった。このことから、本校の生徒は「柔軟性」や「瞬発力」についての運動能力は優れており、「筋力」、「全身持久力」、「走能力」についての運動能力が劣っていることが分かった。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校生徒44名中、31名が運動系の部活動に入部しており、運動に対する意識は高く、運動習慣も身についている状況である。</li> <li>・昼休みも体育館で遊ぶ生徒が多く、運動に関わる時間が多い。</li> <li>・休日に、ランニングなど自主的にトレーニングをしている生徒が複数いる。</li> </ul>		
1年生	学年生徒13名中、9名が運動系の部活動に入部している。男子が4名という少ない人数だが、運動好きな生徒ばかりなので、授業でも楽しい雰囲気を作り、全体を引っ張り盛りあげてくれる。		
2年生	学年生徒17名中、13名が運動系の部活動に入部している。年度始めの授業でのアンケートでは、クラスの8割の生徒が「運動が好き」と回答している。体育の授業についても積極的に参加している。		
3年生	学年生徒14名中、9名が運動系の部活動に入部している。昨年度末の授業でのアンケートでは、クラスのすべての生徒が「運動が好き」と回答し、運動に対しての苦手意識は低い。体育の授業や部活動には積極的に参加し、運動能力を高めたいという意識は高い。		

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

##### 【授業での工夫】

(筋力・走能力・全身持久力の向上)

- ・「走る」ことを意識させた活動を様々な場面で取り入れる。
- ・体育の授業開始前にランニング、体幹トレーニング、柔軟体操を取り入れ、生徒の体力向上を目指す。
- ・ICT機器を取り入れた授業を行い、生徒の学習意欲を向上させる。
- ・体育の授業と保健の授業をリンクさせ、運動の大切さを理解させていく。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・誰もが手軽に楽しめる生涯スポーツの体験や、今年行われる東京オリンピック・パラリンピックなどを通して、スポーツの楽しさやおもしろさを伝え、生徒たちがスポーツに興味を持つようとする。
- ・記録会などの結果をデータ化し、自分の成長を実感させ運動意欲を高めるようにする。

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

- ・ICT機器を活用し、画像や映像を使って自分の運動の様子や、よい運動の動きなどをより分かりやすく生徒へ伝えていく。
- ・グループ学習で話し合い活動を行い、生徒同士でのコミュニケーション能力を高めていく。
- ・ワークシートを活用し、「めあて」、「振り返り」、「主体性」を意識した授業を行う。
- ・ペア・グループ学習で互いの活動結果を記録し、次回の目標立ての参考としていく。

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

- ・公民館との連携を図り、地域スポーツを意識した運動への取組を行う。
- ・枕木強歩大会に向けての練習や、当日のボランティアなど、地域へ協力を依頼する。
- ・「スマホやゲーム等のメディア機器へ接触する時間が多いうこと」と、「運動に対する興味・関心が低いこと」との関連性があると考えられるため、メディア機器に対するルールを見直し、家庭との連携を強化する。

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

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立湖北中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 184名
校 長 名	遠山 茂樹	体育主任名	多久和 宏
<b>1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>昨年度は、コロナの影響により新体力テストを実施していないため、調査等の状況を踏まえた現状はわからない。</li> <li>本年度、新体力テストを実施予定なので、それを踏まえた現状把握に努めたい。</li> </ul>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
全 校	<p>本校生徒は、体育の授業での取り組みを見ると、運動自体が好きな生徒の割合は多いと感じる。しかしながら、全国的な傾向と同様に、運動習慣においては二極化の傾向がみられる。</p>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動に対する意識は、全般的に高いと思われる。課題やトレーニングなどに大変じめに取り組む。</li> <li>発育・発達段階における体力差が大きい。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>全体的に活発で、運動が好きな生徒が多い。</li> <li>基礎体力の面で、授業でのトレーニングや体力を高める運動などから観察すると、筋力や柔軟性に課題があるようと思われる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動部へ所属していない生徒が、3分の1を占めており、運動を週3日以上していない生徒の割合が高い。</li> <li>運動やスポーツへの愛好度では、半数の生徒が「大変好き」と答えていた。</li> </ul>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・全般的に、柔軟性や筋力の数値が低いと思われる。

授業時のトレーニングは、昨年度同様のものを取り入れるが、学年に応じた目標を設定することと、一つ一つの動作を正確に行うことで、成果を上げていきたい。

- ・柔軟性の課題に向けては、PNFストレッチを取り入れ、即効性の効果を生徒に体感させることで、柔軟性の向上に意欲を持たせたい。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・発育発達段階や個々の運動能力に合わせた目標の設定をすることで、運動への意欲を高めていきたい。

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

- ・積極的にICT機器を活用し、自分や仲間の動作を撮影し、振り返りなどに利用する。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・体育祭の種目や昼休みスポーツイベント等体育活動の実施を生徒会活動（体育委員会）で検討する。

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

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立鹿島中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 137名
校 長 名	郷 原 正 繼	体育主任名	福島 正信
<b>1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<p>・昨年度の体力・運動能力調査からみると全国平均を上回ったのは、次のとおりである。</p> <p>2年生では男子の反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げの3種目。女子の立ち幅跳び、ハンドボール投げの2種目である。</p> <p>3年生では男子の反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げの3種目。女子はハンドボール投げの1種目である。</p> <p>・男子は2、3年生とも反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げの結果は高い水準である。</p> <p>・女子は2年生の立ち幅跳びの結果が高い水準である。3年生はハンドボール投げ以外全国平均を下回った。</p> <p>・2、3年生男女とも50m走、シャトルラン、上体起こし、長座体前屈、握力で僅かながら全国平均に届かなかった。</p>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校生徒の約69%が運動部に所属している。</li> <li>・ほとんどの生徒が自転車通学であるが、保護者の送迎は少ない傾向にある。</li> </ul>		
校 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和2年度の意識調査によると男子の8割が「運動が好き」と回答している。対して女子は6割となり、男子に比べると低い傾向にあるが、運動に対する取組の意識は変わってきた。</li> <li>・生徒会保育委員会等の呼びかけもあり、昼休みに体育館で体を動かす生徒が増えた。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒51名（男子26名 女子25名） 運動部所属（男子21名 女子14名）</li> <li>・男女とも自らの体力向上のため体育の授業の準備運動や体つくり運動を前向きに取り組もうとする生徒が多い。</li> <li>・男子は小学生時から社会体育で運動に親しんでいる生徒が多く、体育の授業や部活動にも意欲的に参加している。女子は男子に比べると運動経験が少ない生徒の割合が高いが、運動に前向きに取り組もうとする。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒42名（男子18名 女子24名） 運動部所属（男子15名 女子14名）</li> <li>・男女とも何事にも真面目に取り組む生徒が多く、様々な活動をコツコツと地道に取り組む。</li> <li>・男子は運動に対して前向きであり、自らの課題を認識して改善していくこうとする活動を行うことができる。女子は運動に対して苦手意識をもつ生徒が多く、課題を認識しながらも活動できていないのが現状である。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒44名（男子25名 女子19名） 運動部所属（男子18名 女子13名）</li> <li>・男女とも運動に対する意識が高く、どの領域においても意欲的に取り組むことができる。</li> <li>・男子には授業に前向きに参加する生徒が多く、明るい雰囲気の中で運動することができる。</li> <li>・男女ともグループ学習では、積極的にアドバイスをしたり、意見を言ったりできる。</li> </ul>		

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・毎年の体力テストの結果をふまえ、全学年が共通して弱い部分（筋持久力・柔軟性）の運動を、体育授業前に実施する。ランニング、体幹トレーニング等も昨年度に引き続き取り入れて行う。
- ・本校では、校内ロードレース大会を目標とし、持久力を高める運動を多く取り入れる。
- ・体育館でランニング、トレーニングをする場合には、音楽を流すなどの工夫を取り入れたい。
- ・女子の人間関係の固定化をなくすため、多様なペアを作り活動させる。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・生徒に対する教師の声掛けを大切にし、生徒がやる気を起こすようにする。
- ・学習カードで、自らの記録や授業の自己評価等を提示し、記録の変化や意識の違いが確認できるようにする。
- ・個々の段階に応じた目標を設定させ、達成できるようにアドバイスする。
- ・運動能力に応じたペアを作り、お互いにアドバイスや意見が言えるようにする。

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

- ・新学習指導要領実施を受けて、各領域でペア学習やグループ学習をする場面を設定し、お互いにアドバイスをしあう場面などの対話的活動を推進する。
- ・日頃、目にする機会が少ない武道（柔道）、器械運動の領域では、視覚機器を取り入れ、技のポイントなどを明確化する。今年はどの領域でもＩＣＴを活用し、技能的なイメージを持たせる。
- ・生徒個々の記録の蓄積を提示しながら、新たな目標を持たせて活動させる。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・地元企業が開催する中学校陸上教室を継続する。
- ・保護者への啓発活動の充実を図る。（朝食の重要性、早寝、早起き、メディアとの関係）
- ・栄養教諭による運動、体力と食との関係についての指導を実施する。
- ・生活習慣を振り返る取組を継続する。（健康チャレンジ週間の充実）
- ・校内ロードレース大会における、保護者の役員依頼、地域への広報を行う。
- ・冬場に運動部活動全体で合同練習を実施し、各部のトレーニングメニューを交互に行う。

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

○

●

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立島根中学校		生徒数 (R3. 5. 1 現在) 55名
校 長 名	石 川 敏 夫	体育主任名	梶 良 太 郎
<b>1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
令和元年度スポーツテスト結果から (Tスコアとの比較) ※令和2年度は実施していないため			
<p>○ 1年生について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>すべての種目において、全国平均を下回っている。特に、長座体前屈 (43.3)、上体起こし (41.1)、反復横跳び (38.0) の値が低い。</li> </ul> <p>○ 2年生について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>シャトルランにおいてのみ、全国平均を上回っている。</li> <li>長座体前屈 (41.1)、反復横跳び (42.3) の値が低い。</li> </ul> <p>○ 3年生について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>すべての種目において、全国平均を下回っている (38.6 ~ 46.8)。</li> </ul> <p>○ 全体について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体格はほぼ全国平均である。</li> <li>多くの種目で全国平均を下回っている。</li> <li>長座体前屈の値が低い (柔軟性に課題)、反復横跳びの値が低い (瞬発力に課題)。</li> </ul>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動部に所属している生徒が多く、2年生男子生徒は休み時間に屋内外で運動や遊びをしている。女子は、運動部に所属している生徒が少なく、半数以上は文化部に所属している。</li> <li>小学生から継続して活動に取り組んでいる生徒は半数以下である。</li> <li>運動習慣については、多くの生徒が週3日以上運動を行っているが、全く行っていない生徒や、月に数回しか行っていない生徒もいる。</li> <li>約半数が運動について肯定的な回答をしているが、1割程度の生徒は否定的な回答をしている。</li> <li>遠方からの通学生が多く、ほとんどの生徒は通学バスを利用しているか保護者送迎である。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>男子は1名のみ文化部で、それ以外は運動部に所属している。女子は全員文化部に所属している。</li> <li>全体的に運動に対しての抵抗感は少なく、授業にも意欲的に取り組もうとしている。</li> <li>動き (特に、投動作や走動作) にぎこちなさを感じる生徒が多く、運動経験の少なさを懸念している。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>男子は全員運動部に所属している。1名は社会体育でボルダリングに取り組んでいる。女子は2名運動部に所属しており、それ以外は文化部に所属している。</li> <li>全体的に運動に肯定的であり、体育の授業には積極的に取り組んでいる。</li> <li>グループの話し合い活動やワークシートの記入などの活動にも意欲的に取り組んでいる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>男子は全員運動部に加入しているが、女子は7人中2人にとどまり、それ以外は文化部に所属している。</li> <li>運動経験に大きな差があり、特に女子については運動能力の低さを感じる。</li> <li>男子は概ね積極的に運動に取り組んでいるが、柔軟性の低さや不器用さを感じる。女子は積極的に取り組む生徒とそうでない生徒の二極化がみられる。</li> <li>全体的には体を動かすことに対しては抵抗感をもっていないように感じる。</li> </ul>		

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・毎授業の準備運動に合わせ、単元に応じた筋力アップのためのトレーニングに取り組ませる。
- ・各運動のねらいや上達のコツをワークシートや映像資料により明示し、より具体的な目標を持って、運動に挑戦するようにさせる。
- ・普段の授業時や体力テスト開始時にストレッチ等入念な準備運動を行わせることで、より運動効果が上がるようとする。
- ・町駅伝選手選考を踏まえた長距離走では、競争心や向上心を高めることに重点をおいて取り組ませる。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・遊びや競争の要素を取り入れた準備運動やウォーミングアップなどを取り入れることにより、運動に対する抵抗感を少なくするようとする。
- ・保健学習を通して、健康のためには「運動」、「栄養」、「休養」が大切であることを理解させ、生涯にわたりスポーツ・運動に親しむ態度を育てる。
- ・運動部活動未加入者や引退後の運動部活動加入者にとって、日常の生活では、健康維持増進のための運動量が足りないことを自覚させ、自発的・計画的なスポーツ・運動への取組が必要なことについて理解させる。
- ・ワークシートを活用し、苦手な単元でも取り組みやすくなるような工夫をする。
- ・単元の中で、本運動に向かうまでの予備運動としてより難易度を下げたり場や用具の工夫をしたりした活動を取り入れる。

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

- ・授業のねらいを明確にするとともに、ワークシートを利用した振り返りを行うことによって、学習の成果と課題を把握し、発表、伝達し合う機会を設ける。
- ・活動の中で、生徒同士の教え合い・学び合いの場を設定し、生徒同士でどうやったらできるか、どうやつたらうまくなるかを考えさせながら意見を共有し、運動についての思考を深めていく時間を設ける。
- ・グループでの話し合い活動を積極的に取り入れた授業を展開する。

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

- ・学校だよりやホームページによって、校内外の活動の様子や現状を発信する。
- ・学校保健委員会やメディア研修会、健康チャレンジ週間を通して、基本的な生活習慣の重要性を周知する。

### 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)

<今年度の成果○と課題●と来年度に向けての方針☆>

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	松江市立美保関中学校	生徒数 (R3.5.1現在) 91名
校長名	奥田 徹	体育主任名 竹中 一輝
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校の傾向としては、基礎体力が低いように見える。全校バス通学ということもあり、走る動きに少し弱さがある。しかし、朝マラソンや月例マラソンを実施していくことにより学年が上がるにつれ基礎体力、持久力に変化が見られてきている。</li> <li>・第三学年の男子は、1年前と比較すると筋力がつき、握力や瞬発力の数値に変化がでてきた。</li> <li>・第三学年の女子は、50M走や反復横跳びなどのスピード系、瞬発力に少し弱みが見られる。男子と同じように筋力がつき握力やハンドボール投げなどでは記録がよくなっている。男女ともに柔軟性には課題が見られる。</li> <li>・第二学年は、男女とも瞬発力がよくなっている。1年間マラソンを走り続けたこともあり、持久力にも変化が見られてきた。男女ともに、握力やハンドボール投げの数値を見ると筋力の弱さが課題と言える。</li> <li>・第一学年は、男女ともに体力の差がはっきりとしている。2年生と同じように筋力の弱さが見られるが、どの生徒も一生懸命取り組むことができる。</li> </ul>		
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>		
全校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文化部の割合は約20パーセントとなるが、小規模校であり、部活動の選択肢があまりないため、文化部を選ぶ女子生徒も多い。しかし、中には運動に対する興味や意識の高い生徒も多いが、年々運動に対する意識が二極化してきているのも確かである。</li> <li>・本校の最大の特徴は、全校91名中、ほぼ全員がバス通学をしていることにある。運動部の生徒は毎日それなりの運動量をこなしているが、文化部の中には、体育以外では、家でもほとんど運動をする習慣のない生徒もいる。これも以前からの特徴である。</li> </ul>	
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年生は、2年生と男女比が似ており、男子15名女子9名と偏りがある。まだ授業を数回しか行っていないが、男子は意欲的な生徒が何人か見られる。体力面では、全体的に筋力と持久力が低いように見える。</li> <li>・男子は、15人中14人が運動部に所属している。成長途中でもあり、運動能力には差が見られる。男女ともに言えることだが、マラソン等の取り組みを見ると持久力が低い。</li> <li>・女子は、9人中6人が運動部に所属しており、部活動内では意欲的に取り組む姿が見られる。男子と同じように体格差があり、運動能力に差が見られる。</li> </ul>	
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに、運動に対する意識は高い。どの種目においても、意欲的で良い雰囲気の中で授業に取り組むことができる。昼休みなどの時間にも、体育館や校庭で活動していることが多い。</li> <li>・男子は、全員が運動部に所属している。体格差が大きく、運動能力には差が見られる。しかし、27名中18名が男子のため協力的な場面が多々見られ、授業は意欲的に取り組むことができる。</li> <li>・女子は、反対に9名のため種目によってはやりづらさを感じる。一方で、持久力はマラソンの効果もあり、力がついてきている。男子の中に入っても、積極的に動く生徒が見られてきた。</li> </ul>	
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は、22名中18名が運動部に所属し、意欲的に授業へ取り組んでいる。部活動でも、最上学年として自主的に取り組む姿が見られる。おとなしかった様子から少しづつ変化が見られ何事にも意欲的に取り組めるようになってきている。</li> <li>・女子は今まで運動に対する関心が低い生徒が多くいたが、体育でのチームスポーツを通して協力する楽しさやできる喜びを知り、意欲を見せる生徒が出てきた。部活動では、16名中9名が文化部に所属し、運動部員は5名だけである。そのこともあり、体力の差は大きいのが現状である。</li> </ul>	

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・昨年の新体力テストの結果を踏まえ、握力と投力のアップなど筋力面に重点を置いてきた。しかし、学年によって傾向が異なるので、準備運動において、ハンドグリップを使った運動、ペアによる柔軟体操、グループでの筋力トレーニング、馬跳び潜りなどの体つくり運動を固定化し、実践してきた。これに加え、新たな補強運動を実施し、効果的な体力強化を図る。
- ・球技に重点を置き、チームスポーツの楽しさやチームワークの大切さに気づかせ、授業全体の雰囲気をよくしていく。そのために、生徒同士協力し合って練習したり、作戦を考えたり、教えあったりする場面ができる限りつくる。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

どんなに運動が苦手でも、温かく見守り、できたときに共に喜び合い、認め合う雰囲気をつくる。そのために、先ず学級づくりを大切にすると共に、教師が率先して態度で示す。また、自信が持てない生徒も見られるためスマールステップの段階を踏んでいき、できる喜びをあたえていく。競技によっては、生徒が師範を示すなどお互いに教え合う環境をつくる。このとき、悪いフォームや正しくない動きについては生徒に行わせるのではなく、教師が行うようとする。

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

- ・グループ学習を重視し、できる限り各領域で行えるようにする。
- ・球技の領域では、作戦を話し合い教え合う活動をグループ学習において行う。
- ・器械運動では、タブレットを活用して評価しあったり、互いに補助し合ったりできるよう工夫する。
- ・ダンス領域では、グループ内で教えあって基本ステップを習得するようにする。創作にはメンバー全員が考えを言い合い、協力して作品がつくれるようにする。フォークダンスでは、よりよい男女の関係を作れるよう、上級生が下級生に教える方法を用いる。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・いつでも誰でも使えるよう、ボール類をセットする。
- ・ハンドグリップを通りがかりにも使えるように、職員室前の連絡黒板横に置く。
- ・月例、朝マラソンの順位やタイムを掲示する。（得点化し年間表彰も行う。）

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

○

●

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立八雲中学校		生徒数 (R3.5.1現在) 175名
校 長 名	池田 浩	体育主任名	森本 裕章
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校では県・全国平均との比較のほかに、新体力テストの得点をそれぞれ1年(5点)、2年(6点)、3年(7点)を目標ラインとして設定して体力づくりを進めている。</li> <li>・昨年度の調査結果から課題改善に向けた取組を設定し、1年間の運動の積み重ねによって新体力テストの結果は上昇傾向にある。本校の設定する目標ラインを種目ごとに見たところ生徒の半分程度が達成している。</li> <li>・本校の目標ラインについては、学年が上がるにつれ達成率が低下している。よって、学年に応じた強度の運動をする必要がある。</li> </ul>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動系部活動に所属する生徒の割合が減少傾向にある。一方、未加入や文科系部活動、社会体育に所属している生徒の割合が増加傾向にある。</li> <li>・生徒会活動の一環で学級集団づくりと体力の増進を目的に昼休みに学年単位でなわとび大会を開催するといった活動を行っている。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも運動に対する意欲は非常に高い。体育の授業では、与えられた課題を忠実に行う姿が多く見られる。運動に対して「楽しい」「好きだ」という生徒が多い。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも運動に対する意識は高い。体育の授業では、与えられた目標や課題を達成しようと努力する姿が多く見られる。自分たちで考え工夫しようとする姿勢もみられた。</li> <li>・女子は、新体力測定の本校が設定する目標ラインを8割達成している。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は昨年度の調査の結果、県平均をほとんどの種目で上回っており、「運動をしたい」「動きたい」「運動が好きだ」という生徒が多い。</li> <li>・女子は運動に対する意識が低いが、言われたことについては真面目に取り組もうとする姿勢がみられる。</li> </ul>		

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・単に数値を上げる取組ではなく、「運動の仕方」についての理解や技能を高め、将来において自己を高めていく力を獲得させるように配慮しながら、授業を行っていく。
- ・そのための工夫として体育授業における運動量の確保を意識し、毎時の活動を設定する。そして毎時の取組を検証しつつ、漸進的に生徒に取り組ませる。(体育の授業の warming-up に課題となる体力を向上させるための活動を取り入れる。)
- ・コア(体幹)トレーニング、コーディネーショントレーニングを継続して実施する。
- ・自己の体力向上のための、知識と技能の獲得を計画的に実施する。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動の二極化を防ぐために段階的指導の時間を多く取り入れる。
- ・生徒主導型授業を取り入れる。その活動を通して理解する、実践する、成功するというサイクルを定着させる。こういった活動で一人でも多くの生徒に運動することの楽しさを味あわせ興味・関心を持たせる。
- ・理解する質を高めるためにデジタル教材を活用する。

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

- ・保健や体育の各領域でペア学習やトリオ学習する場面を設定し、お互いに見合う視点を明確にして話し合い活動の時間を確保する。それによって、自分を客観視する機会をつくり、自分自身の取組を見直すきっかけとする。また、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養うことをねらう。

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

- ・昼休みの軽スポーツとしてバドミントンを推奨し、用具の計画的な購入を行う。〔生徒会活動〕
- ・「縄跳び集会」を計画し、縦割りグループによる長縄跳びの競争的な活動を通して、運動に親しむ習慣と生徒間の縦横の関係の結束を図る。〔生徒会活動〕
- ・義務教育9年間(発達の特性と臨界期)を見据えた取組を行う。〔小中連携〕

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

○

●

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	松江市立宍道中学校				生徒数 (R3.5.1現在) 201名			
校長名	高橋 里美				体育主任名	横山 収宏		

### 1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

#### 【平成31年度入学生徒の結果 (3年生)】

学年\種目	握力	上体	長座	反復	シャトルラン	50M走	立ち幅	ハンド	総合判定
男子1年時	●3	○5	○5	○5	○6	●4	○3	○3	C (34)
女子1年時	○3	○4	○6	○6	○8	○5	○4	○5	C (36)

○…目標点に達している。

●…目標点に達していない。

○で全国平均より高い値

●で全国平均より高い値

○で全国平均より低い値

●で全国平均より低い値

本校では、各学年に応じて目標とすべき新体力テストの点数を定めている。1年生は5点、2年生は6点、3年生は7点と発達段階に応じて達成しやすい目標を生徒に伝え、例年新体力テストを実施している。

令和元年度（平成31年度）の結果は上記のとおりであり、3年生男子が優れている点は、柔軟性（長座）、持久力（シャトルラン）と言え、筋力・巧緻性（ハンド）、瞬発力（立幅）が課題と言える。また、女子については男子以上にバランスのとれた体力を身につけており、柔軟性（長座）も全国平均を上回っていた。

令和2年度については、新体力テストの集計はできなかったが、リハーサルテストを4月に数回行い、生徒自身でワークシートを用いて、レーダーチャートを作成している。

#### 【令和2年度の授業実践より】

- 全学年比較的運動への意欲が高く、男女ともに親和的である。一方で技能の上達に関心を表すことや苦手な種目にも粘り強く取り組む姿勢を見せる生徒が少ない。また、運動場面での意思決定や行動選択に自信が持てない生徒が多い。
- 仲間と協力する姿勢がどの学年でも見られ、仲間との活動に楽しさを実感している生徒が多い。
- 球技種目や手軽に楽しめる運動への意欲・関心が強い。
- 陸上競技や器械体操など個人で行うことが多い種目では、球技系種目より関心が低く、自信を持って活動する生徒が少ない。そのため、記録や技能の向上を継続して行い、自信を獲得することが少ない。

### 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全校	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動に意欲を持つ生徒は多く在籍するが、技能の向上に関心を持ち、粘り強く取り組もうとする生徒が少ない。部活動では、近年文化部への入部が少しづつ増え、文化部指向が強くなってきた。</li> <li>保健体育の授業では、運動で達成感を獲得し、運動に親しむ生徒より、仲間と一緒に活動することに有意義さ・楽しさを実感する生徒の方が多い。</li> <li>月に一度全学年でシャトルランを実施し、記録の挑戦には比較的意欲的な生徒が多い。</li> </ul>
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動への意欲は高い生徒が多く、指示された運動を一生懸命に取り組むことができる。</li> <li>集合・整列などの集団行動ができにくい男子生徒が多い。</li> <li>男女共に筋力が弱い。</li> </ul>
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>真面目に学習に取り組み、運動に対しても懸命に取り組む環境が整っている学年である。他学年と同様に、毎時間体幹トレーニングを取り入れながら、授業を開始する。</li> <li>男子は運動への意欲が高く、全体的に親和的で懸命な雰囲気がある。</li> <li>女子は運動に苦手意識を持っている生徒が多く、自信を持って判断や行動ができない場面がある。</li> </ul>

- 3 年生
- ・男子は人数が少なく運動に意欲的ではあるが、自分一人で意思決定や行動選択ができない生徒が多い。
  - そのため、活動をする時は全員で一緒に動くことが多い。
  - ・男女で協力しながら運動へ親しむ姿が見られ、素直に認め合いができる。

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・新体力テストの「リハーサルテスト」の実施
- ・月に一度のシャトルランの実施
- ・授業開始時の体幹トレーニングの継続
- ・新体力テストの結果の掲示
- ・「めあて」と「ふりかえり」を生徒自身が意識していく学習の展開
- ・少人数グループやチームでの活動

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・適正な目標設定の下に、新体力テストを授業の中で複数回実施することにより、自らの取組により体力が向上していくことを実感できるような機会を創出する。（男女ともに各種目、1年生は5点以上、2年生は6点以上、3年生は7点以上をその学年度内に達成することを目標とする。）
- ・練習環境の工夫（安全な環境づくり、簡単な練習方法、やってみたいと感じさせる関わりや教材）
- ・授業に加え、生徒会活動等で運動意欲の向上に向けた委員会活動を行う。

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

- ・「わかる」段階へ向けてICTの活用を工夫する。同様に「できる」段階でさらなる向上を目指し、生徒自身が評価する場面を設定して、自分の知識や持っている情報を活用する。
- ・「関わる」段階ではそれが「観察」し、「伝え合う」活動を取り入れて、学びあう場面の設定に努める。
- ・生徒自身の言葉で運動を表現する機会の創出

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・運動、休養（睡眠）、栄養（食事）のバランスを踏まえた体力づくりの取組を推進する。
- ・メディアコントロール週間の実施
- ・学校保健委員会との連携
- ・生徒会保健体育委員会主催の球技大会
- ・体育館内に新体力テストの結果を学年ごと、性別ごとに分かるよう周知する表示を行う。

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

○

●

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立東出雲中学校		生徒数 (R3.5.1 現在) 448名		
校 長 名	山本 幸市		体育主任名 三浦 稔		
<b>1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的には学年、男女問わず県平均に比べ、同等かやや低い傾向にある。</li> <li>・男子：1年の反復横跳び、2年の上体起こしが優れていた。</li> <li>・女子：3年の立ち幅跳びが優れていた。</li> </ul> <p>学年が上がるにつれて、県平均に近づいていく理由は、体育時に行う「体つくり運動」、トレーニングの効果もあると考えられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シャトルランの記録については重点種目としていたものの、気候（夏季）や、感染症の広がりもあり、継続的に取り組む事が出来なかった。記録、モチベーションの差が広がり、平均としては大きな伸びはなかった。取り組みについては体育科で再考したい。</li> <li>・昨年度の測定が、休校明けの6月だったため、運動量が激減していたことも記録低下の一因だと考えられる。</li> </ul>					
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>					
全 校	<p>部活動が盛んで意欲的に取り組んでいる生徒が多い。</p> <p>約70パーセントの生徒が運動部または社会体育に所属しており、運動する時間は多いと考えられるが、種目に偏った体力のみを鍛える傾向がある。一方、文化部、部活動未加入者の生徒もおり、運動時間については二極化傾向がみられる。</p>				
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の時間はしっかりと指示を聞き、活動をすることができる。</li> <li>・運動が好きな生徒が多い。</li> </ul>				
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部・社会体育への加入率は男子90パーセント、女子49パーセント。</li> <li>・体を動かすことが好きで、体育の授業に積極的に取り組む生徒が多いが、単元によっては女子の見学者が多いときもある。</li> </ul>				
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部・社会体育への加入率は男子90パーセント、女子60パーセント。</li> <li>・体を動かすことが大好きで、体育の授業に積極的に取り組む生徒が多い。</li> <li>・特に「ダンス」「柔道」は積極的に協力して学習していた。</li> <li>・部活動、社会体育にも熱心に取り組んでいる。</li> </ul>				

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・毎時間の体育の中に「体つくり運動」を取り入れ室内のメニュー、屋外のメニューを設定する。  
(特に数値の低かった握力、柔軟性、敏捷性に関わるメニューを必ず入れる)
- ・5月に「体力モリモリ向上ウィーク」を設け、自分の体力への興味、関心を高める期間とした。新体力テスト実施の際は昨年の自分、県の平均、得点を意識して行うようにしていく。
- ・新体力テストの結果を部活動の顧間に渡し、指導に生かしてもらうと共に、専門的な体力要素に偏らない指導を呼びかける。
- ・月に一度のシャトルランを今年度も継続し、ランキング上位者を掲示する。個人記録用紙も工夫し、意欲が維持できるようにしたい。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・電子黒板などを利用し、動きの構造について考えさせる。
- ・ワークシートを活用し、「考える」「工夫する」思考力を高める場面の設定を増やす。
- ・「ダンス」などの単元で活躍する生徒をリーダーとして活かしていく。

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

- ・副読本、掲示資料、動画資料を積極的に活用する。「わかる」を増やす。
- ・グループ学習を積極的に導入する。
- ・その単元だけではないが「ダンス」の授業では特に表現を大切にする。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・保育委員便りの一コマに「体力づくり」についてのコーナーを設ける。
- ・体育館周辺の掲示物を工夫する。
- ・図書館との共同企画実施。体力、運動能力に関する書籍を集めてもらい、コーナーを設置した。  
(「体力モリモリ向上ウィーク」に合わせて2週間。)

### 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）

＜今年度の成果と課題＞

## 令和3年度 体力向上推進計画【義務教育学校】

学 校 名	松江市立義務教育学校八束学園		児童数 (R3.5.1 現在) 269名		
校 長 名	葛西 秀也	体育主任名	鐘築多津子・大本竜也		
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）					
<b>【前期課程】</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・握力では、男女とも5年以外の学年で県平均を下回っている。</li> <li>・20mシャトルランでは、中・高学年が県平均を下回っている。学年が上がるにつれて、持久力に課題がある。</li> <li>・昨年度向上が見られた50m走が、男子は全学年、女子でも過半数の学年で県平均を下回っている。</li> <li>・ソフトボール投げは、女子がほとんどすべての学年で県平均を上回っている。</li> </ul>					
<b>【後期課程】</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は全般的に全国平均を下回っている。学年によって差があるが、特に50m走について全学年で大きく下回っている。シャトルランもやや下回っており、走力・筋持久力に課題がある。</li> <li>・女子も全国平均をやや下回っている。学年によって差があるが。8年生は、特に数値が低く、9年生は高い。8年生については、運動部に加入している生徒が少ないことも理由の一つに挙げられる。</li> </ul>					
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 前年度未実施					
6年生（現8年）の水泳運動「25m完泳率」		4年生（現6年）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					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・2～6年生の児童の中には、野球、サッカー、柔道、バレー、卓球、水泳、ラグビーなどの地域のスポーツクラブに加入している者も多い。</li> <li>・運動部及び社会体育（サッカー・ラグビー）の加入率は、7年生73%・8年生77%・9年生70%であり、運動に親しんでいる学園生が多い。</li> </ul>					
4 今 年 度 の 取 組	<p><b>(1) 具体目標・数値等</b></p> <p>「運動好きの児童生徒の育成と走力の向上」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意識調査において、運動に対する肯定的な回答を増やす。</li> <li>・上体起こし、20mシャトルランの学年平均値を昨年度よりも向上させる。</li> <li>・ロードレースの取り組みを通して、持久力の向上を目指す。</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>・4月当初の職員会議で本校の現状を体育主任が説明し、全体共有し、今年度の取組について共通理解を図る。</li> <li>・部活動顧問者会を開き、部活動のあり方や運営、生徒の体力の向上のための取組について各部活動の顧問で話し合い、職員会議で全体に説明する。</li> <li>・義務教育学校となって4年目、前期課程、後期課程それぞれの取り組みから、1年生から9年生まで系統づけた取り組みとなるよう見直す。</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 <b>重点化する領域・指導内容等</b> ）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年間を通じて、体育の時間で文科省「多様な動きを作る運動（遊び）」に取り組む。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「わたしたちの体育」等を活用し、「わかる、できる」を保障する体育学習を行う。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前期ブロックと中後期ブロックでロードレース大会を行い、この大会に向けた練習の取組によって、持久力を高める。「八束っ子マラソンカード」の活用、表彰等により、児童生徒の意欲向上に努める。</li> </ul>
<p>また、ロードレース大会期間中のみではなく、年間を通じて、全身持久力の向上に努める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の時間の運動量の確保を意識した学習をする。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・7～9年生では毎時間、その時間の授業内容につながるような、簡単な体幹トレーニングや筋力トレーニングを行い、継続して力をつけていくように努める。また、ロードレース大会も含めて、授業での長距離走の取り組み方を工夫するなど筋持久力・全身持久力の向上に努める。</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>・低学年から取り組んでいる姿勢体操のやり方をもう一度確認し、きちんとした形で体幹を鍛え、筋力を高める。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・学園生会活動と連携をし、体力づくりをはかるため、外遊びを推奨する活動を計画したり、運動に楽しんで取り組む活動を行ったりする。また、ロング昼休みを利用した体育的な活動を企画し、運動に親しむ場を設定する。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で、体つくりができる環境・しあわせを整備する。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動での取組や結果が多くの人々に見えるようにして、お互いに刺激を与え合ったり、応援したりする雰囲気を作っていく。</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>・体育的な取組を便りなどで家庭に発信したり、家庭からの意見を取り入れながら体育行事を進めたりする。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・義務教育学校の取組として、6年生から部活動の仮入部期間を設け、後期課程の部活動へと円滑な移行に努める。</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【中学校】

学校名	松江市立義務教育学校玉湯学園		生徒数 (R3.5.1現在) 198名
校長名	前田 真利	体育主任名	杉村 正樹
<b>1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全学年男子で握力において、全国平均を上回った。</li> <li>・1年男子は50M走以外でどの種目も全国平均を上回った。</li> <li>・男子全体に言えることは、上体起こし、立ち幅跳び、50M走の値において県、全国の平均を下回っている学年が多く、パワー系の種目に弱みがみられることがある。2年男子は立ち幅跳びにおいて、全国平均から14cm近く離されている。持久力においても同じことが言え、3年男子については、シャトルランの値が全国平均から10ポイント近く離されていた。</li> <li>・1年女子はどの種目も全国平均を上回った。</li> <li>・全学年女子で握力において、全国平均を上回った。</li> <li>・女子全体に言えることは、上体起こし、ハンドボール投げ、50M走の数値が低く、筋力や瞬発力などのパワー系にやや弱みがみられる。</li> </ul>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
全校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は95%が運動系の部やクラブに属している。女子は61%が運動系の部やクラブに所属している。唯一の文化部として吹奏楽部があるが、ほとんどが女子部員である。全校で運動やスポーツに対して肯定的な意見は約90%に上ることからも、文化部の生徒も含めて運動好きの生徒が多いことがわかる。一方で、体育の授業以外で運動をすることは無いと答える生徒も少数ではあるが存在する。学年別での意識の差はない。</li> </ul>		
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は、体育の授業に対して積極的に活動する生徒が多い。</li> <li>・女子は、体育の授業において概ね意欲的な生徒が多い。</li> </ul>		
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも部活動に所属しているか、または、小学校から何かしらの運動クラブでの活動をしていたかどうかが運動への意識に大きく影響を与えてると感じる。意識調査の結果から男女とも運動に対しては肯定的な意見をもっている生徒が多い。</li> </ul>		
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも運動への意識は高く、授業への取組も前向きな生徒が多い。運動部に所属している生徒と文化部や所属していない生徒との活動ぶりに大きな差ではなく、自主的な活動ができている。意識調査の結果から体育の授業、運動に対してほとんどの生徒が肯定的な意見をもっている。</li> </ul>		

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・昨年度課題であった握力については授業の中にサーキットトレーニングを取り入れ、そのトレーニングの中にハンドグリップを使用したことが、今年度の握力の値に反映されたものと考える。そこで、今年度も本校の課題といえる筋力・瞬発力の向上を図り、サーキットトレーニングを取り入れていきたい。
- ・各種目の特性を生かし、筋力・瞬発力に関連した動きの頻度と量を増やしていきたい。
- ・もう一つの課題である持久力については、定期的に5分間走を測定し、自らの持久力を向上していこうとする意欲を育てたい。また、ロードレースへの取り組みもこれに関連づける。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・グループ活動を積極的に活用し、互いに教えあい、高めあう場を設定することで主体的な活動を推進する。
- ・学習カードの有効的な活用を図る。
- ・体力向上の目標を設定することや自らの体力の状況が具体的な形でわかるような工夫を行うことで、生徒個々の運動への意識を高めさせる。
- ・教師の指示による授業展開のみにならないようにする。視聴覚教材の活用ができるように授業整備を図る。
- ・グループ活動を積極的に取り入れ、話し合い活動等を工夫することで言語活動を取り入れる。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・体力向上を目指した生活習慣の確立、食育推進の取組を行う。
- ・今年度から玉湯学園として新しくスタートした。小学校（前期課程、後期課程）と連携を図り、9年間を見通した体力向上の取組を行なっていければと考えている。

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

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	安来市立第一中学校				生徒数 (R3.5.1 現在) 423名		
校 長 名	村本 愛治				体育主任名	上田 満治	

### 1. 生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）

	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	ボール投げ
1年男子	◎	▲	◎	▲	▲	○	▲	○
2年男子	◎	▲	◎	○	▲	▲	▲	○
3年男子	◎	▲	◎	○	▲	○	◎	◎
1年女子	◎	○	▲	○	○	○	▲	○
2年女子	◎	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○
3年女子	◎	▲	◎	○	▲	○	▲	○

令和2年度体力測定の  
本校の結果を全国平均  
値と比較して  
◎：上回った種目  
○：同程度の種目  
▲：下回った種目

- 上記表から、全国平均と比較し、男女とも握力で大きく全国平均を上回った。また、昨年度課題であった、ボール投げが改善された。
- 男女ともに「上体起こし」「立ち幅跳び」「20mシャトルラン」に課題がある。

### 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

- 全 校
- 体育の授業への参加率は非常に高く、見学がほとんどない。
  - 運動部または社会体育クラブに所属している生徒については、十分な運動をする機会があり、習慣化していると思われるが、文化部または部活動や社会体育クラブに未加入の生徒については、体育の授業以外に運動する機会がほとんどないと思われる。

- 1 年 生
- 集合が早く、体育の授業に積極的に取り組む生徒が多い。
  - 長距離走などの苦しい種目を頑張れる生徒と、頑張れない生徒がいる。
  - 全体的に運動部に在籍している生徒が多い。

- 2 年 生
- 全体的に積極的に運動に取り組む生徒が多い。
  - ボールを扱うなど、ものを使った運動を苦手とする生徒が見られる。
  - 新しいことにはなかなか意欲的に取り組めないが、できることが増えてくると意欲が向上する。

- 3 年 生
- 体育の授業の活動に積極的に取り組む生徒が多い。
  - 長距離走などの苦しみを伴う運動にも一生懸命に取り組む生徒が多い。
  - 学校体育や部活動で取り組む運動には積極的に取り組めるが、活動がない期間などに自主的、積極的に取り組むことのできる生徒は少ない。

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・定期的に5分間往復走を行い、走力・持久力の向上を図る。
- ・年間を通して運動量の確保を意識した授業を展開する。
- ・各分野において、柔軟性・筋力・走力の向上に重点を置いた授業の組立を行うことにより、それぞれの向上を図る。
- ・投運動を取り入れ、特に女子の投能力向上に努める。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・「できた」、「わかった」を味わうことのできる授業を展開する。
- ・上記のような授業を展開するのに有効なペア、グループ学習の活用方法について工夫する。
- ・ペア、グループ学習の活用方法について工夫・改善していくために、一人一研究授業を行い、協議する。

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

- ・各単元において、知識を活用したり、表現したりする場面を計画的に組み入れ、ペア、グループ学習を活用し、話し合う活動やお互いに見合う活動を積極的に行う。
- ・ＩＣＴを活用するなど、効果的な資料の提示の仕方を工夫する。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒会体育委員による、昼休みの講堂、校庭利用の呼びかけ。

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

○

●

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	安来市立第二中学校			生徒数 (R3.5.1 現在) 87名
校 長 名	内田 和男		体育主任名	角 貴之

### 1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

		男 子			女 子		
		1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
握 力	本校	26.00	29.00	38.00	20.67	24.71	22.87
	全国	○ 23.94	30.39	○ 34.81	21.85	○ 24.32	25.71
上 体 起 こ し	本校	21.63	24.77	28.38	20.87	22.43	23.33
	全国	24.63	28.26	30.35	21.34	24.43	25.21
長 座 体 前 屈	本校	42.25	43.29	45.75	39.93	44.29	43.33
	全国	○ 39.97	45.31	47.89	44.14	47.39	48.66
反 復 横 跳 び	本校	51.38	54.93	60.67	47.07	48.79	51.07
	全国	○ 50.32	○ 54.19	○ 56.85	○ 46.77	○ 48.71	○ 49.51
シャトルラン	本校	76.88	85.69	90.50	55.60	65.29	66.07
	全国	○ 73.19	90.40	96.80	○ 54.07	○ 64.45	○ 62.66
持 久 走	本校						
	全国	418.18	379.45	362.01	292.75	276.97	278.26
50m走	本校	8.73	7.73	7.36	9.12	8.72	8.87
	全国	8.42	○ 7.77	○ 7.42	8.93	8.59	8.53
立 ち 幅 と び	本校	183.75	201.46	221.87	176.07	179.00	182.07
	全国	○ 182.78	203.56	○ 215.59	○ 168.32	○ 176.45	○ 177.11
ハ ン ド ボ ー ル 投 げ	本校	19.88	24.15	27.81	13.60	16.21	16.20
	全国	○ 18.39	○ 21.40	○ 24.26	○ 12.09	○ 13.92	○ 14.65

- ・反復横跳び、ハンドボール投げでは、全学年男女ともに全国平均を上回っている。
- ・上体起こしや長座体前屈については、下回っており体幹の強さや柔軟性に課題がある。
- ・男子はシャトルラン、女子は50mで平均を下回っており、男子の持久力、女子の瞬発力に課題がある。

### 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している割合が高い。</li> <li>・運動部、文化部に関係なく、体育の授業に一生懸命に取り組む生徒が多い。</li> <li>・自転車通学者の割合が多く、毎日遠くから自転車で通学している生徒もいる。</li> </ul>
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入学後間もないため、現状を把握しきれていないが、体育の授業に一生懸命取り組もうとする生徒が多い。</li> <li>・個々の運動能力は、今までの運動経験が少ないためか、男子生徒に対してはやや低く感じられる。</li> <li>・ランニングや準備体操、基本の体力トレーニングなどに意欲的に取り組む姿は見られるが、柔軟性が低く、体幹の弱い生徒が男子に多い。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲的に体育の授業に取り組む生徒が多く、積極的に活動しようとする生徒が多い。</li> <li>・学習規律がきちんとしている。</li> <li>・男子は、全体的に柔軟性の低い生徒が多い。</li> </ul>
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業に意欲的に取り組む生徒が多い。</li> <li>・男子は、運動部に所属している生徒が多く、体力的には高い生徒が多いが、柔軟性が低い生徒が多い。</li> <li>・女子は、運動部に所属し、運動経験が豊富で体力のある生徒と運動経験の少ない生徒との体力差が大きい。</li> </ul>

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・授業の前半、準備運動の中に種目に応じて柔軟性を高める体操や動きを取り入れ、柔軟性の向上をめざす。
- ・中学生の時期に発達する全身持久力の向上をめざして、定期的に 20m シャトルランを実施し、個人の目標を持たせながら、記録の変化を観察させながら、意欲的に取り組むようにしたい。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・個々の目標を設定したうえで授業に取り組むようにする。
- ・活動を振り返る時間を確保し、自分の活動を振り返るだけでなく、お互いの良さを見つけ、認め合えるような時間にする。
- ・グループやペアでの活動を通して、お互いにより良いプレーをめざして、アドバイスをしあう時間を確保する。

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

- ・副読本や掲示資料、動画資料を使い、動作やプレーのコツなどを分かりやすくする。
- ・グループやペアでお互いの動きを観察したり、クロムブックで動きを撮影し客観的に自分の動きを見たりする中で、良いところや改善点などをアドバイスし合う場面を増やし、学び合いの場を設定する。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・2 学期に、中学校区全体で生活リズムチェックを行っている。この活動を通して、自分の生活習慣の把握、見直し、改善につなげ、活用したい。
- ・保健だより等を通じて、家庭への情報発信をする。

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

○

●

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	安来市立第三中学校		生徒数 (R3. 5. 1 現在) 163名
校 長 名	原 智	体育主任名	足立 勇作
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<p>・男子の「長座体前屈」「立ち幅とび」「ボール投げ」、女子の「長座体前屈」では平均値を上回っているが、男女とも、「握力」「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」において平均値を下回っている。特に「20mシャトルラン」と「上体起こし」は平均値を大きく下回り、持久力と筋力に課題がある。</p>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動部に所属している生徒（2・3年生）の割合は、78%と高い。また、運動が好きな生徒はたくさんいるが、昼休みに体育館や校庭で体を動かして遊ぶ生徒は少ない。</li> <li>通学は、自転車・徒歩で平地5キロ圏内にほとんどが居住している。学年が上がると保護者が送迎する生徒が増える傾向にある。</li> <li>地域のダンス、サッカー、空手道に通う生徒もいるが、体育の時間以外の運動頻度は、ほとんどが学校の部活動に頼っているのが現状である。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業に真剣に取り組む姿勢が見られる一方で、時間への意識が低い生徒や、私語をする生徒もいて、授業規律やルールを守る意識がまだ徹底されていない。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動が好きな生徒と苦手意識をもった生徒の2極化がみられる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動部に所属する生徒が多く、運動に対する意識は高く、意欲的である。授業規律や、ルールを守る意識も高い。</li> </ul>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・年間を通じて、授業のはじめに時間走や距離走を実施する。また、準備運動と合わせて、補強トレーニングを取り入れ、動ける体の基礎作りをする。
- ・年間を通じて、定期的に5分間走や距離走を実施することで、全身持久力の向上を図り、全校生徒の体力の底上げを図る。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・毎時間、「めあて」提示と「まとめ」をする活動を取り入れる。
- ・掲示物や学習カードを工夫し、「わかる」喜びや楽しさを味わわせる。
- ・種目によっては、ボール投げやダッシュ、立ち幅跳びなどを準備運動に取り入れることで、運動経験の不足を補うようにする。
- ・5分間走の記録の伸びを個々で把握し、各自の記録の変化を分かりやすくし、記録上位者を掲示発表することで意欲の向上につなげていく。

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

- ・学年球技大会、単元のまとめとしてのクラス交流戦など、体育的行事と授業の関連を図って、生徒が授業で学んだ力を生かして取り組める場を設ける。
- ・年間指導計画の中に、授業の中で言語活動をする場面を設定し、話し合い活動の時間を確保する。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・体力テストの男女別結果を掲示する「安来三中筋肉番付」を継続し、特に女子生徒の関心や意欲を高める。
- ・体育主任が本校の体力の現状と課題を職員会議で全教職員に説明し、部活動などの協力を呼びかける。

### 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【中学校】

学校名	安来市立広瀬中学校	生徒数 (R3.5.1 現在)	169名
校長名	秦 美沙江	体育主任名	松浦 峰樹

## 1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

R1	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
握力	○		○			
上体						
長座			○			
反復			○	○		○
シャ						
50m走	○		○	○		○
立ち幅		○	○			
ハンド	○	○		○		○

昨年の新体力テストの結果より、3年生男子を除き、男女とも全般的に課題がある。3年生男子は半数以上が全国平均を超えており能力の高さを感じられた。反面、2年生は女子全種目とも全国平均を下回っており、運動に苦手意識を持つている生徒もいる。体育の授業や部活動にはどの学年も積極的に取り組み、楽しい雰囲気で授業を行うことができる。

○は全国平均の数値を超えている種目

## 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全校	<ul style="list-style-type: none"> <li>多くの男子生徒が運動部活動に所属している。女子は2、3年生では文化部（吹奏楽部）の加入者が多。未加入者の中には、地域のフェンシングやサッカー、硬式テニスの団体に所属している生徒もいる。</li> <li>半数以上が自転車通学をしているが、校区が広範囲のため、バス通学の生徒もいる。</li> </ul>
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>男子が多く、小学校から取り組んでいる種目は高い技能を持っている。反面、小学校でスポ少活動に参加していない生徒の中には苦手意識があり、体力面で課題のある生徒がいる。</li> </ul>
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学校時より、スポ少などの活動を通して早くから運動に親しんだ生徒と、そうでない生徒の能力差が大きい。基礎体力面で課題のある生徒が多い傾向にある。</li> <li>体育の授業に対する取組は積極的であり、協力的に活動する雰囲気もある。</li> </ul>
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>全国平均と比較して体格もやや劣り、運動能力に課題がみられる。女子生徒の多くは文化部に所属しており、日頃の生活でも運動時間が少ない傾向がある。体育を苦手としている生徒も見られる。</li> <li>体育の授業では入学時には苦手意識から消極的な様子がうかがえたが、少しづつ改善され、楽しく活動する場面が増えた。</li> </ul>

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

### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・グループでの活動を工夫し、学び合いの環境を整える。
  - ・走る、跳ぶなど基本的な運動習慣の確立を目指し、ウォーミングアップにおいて毎時間取り入れる。
  - ・新体力テストの結果を掲示し、活動の意欲向上に努める。
  - ・各生徒や学級の長所を認め、伝えることに努め、前向きな気持ちで運動に取り組めるようにする。

## (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・グループ編成を工夫し、それぞれの技能の生徒が協力して、全体でレベルアップできるようにする。
- ・ペア活動やグループ学習を多く取り入れ、「できる」ことを味わわせる授業を展開する。

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

- ・ICTを活用した授業づくりを行う。
- ・保健の時間では、グループで調べたり発表したりする機会となるべく多く作るようにする。

## 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・本校の体力テストの分析と周知。
- ・最新のトレーニング等の紹介。（運動部向け）
- ・学校保健委員会の実施。

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

## 令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	安来市立伯太中学校		生徒数 (R3.5.10 現在)	122名
校長名	田中 修	体育主任名	中谷 壮志	

### 1. 生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）

- ・男子は筋力や瞬発力の項目は全国平均を上回っているが、持久力や柔軟性が下回る傾向にある。
- ・女子は全体的に全国平均を下回っている。
- ・休憩時間に体育館やグランドで運動をする生徒が多い。しかし、運動に親しむ生徒とそうでない生徒との二極化が激しい。
- ・校区が広く、送迎やバスによって通学している生徒も多いため、生活の中での運動量が少ない生徒が多くいる。
- ・年々、新体力テストのデータが下降傾向にある。特に筋力や瞬発力などの項目が下降傾向である。

### 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・80 パーセント以上の生徒が部活動に所属している。吹奏楽部などの文化部の比率が女子を中心に非常に高い。</li> <li>・運動部と文化部の割合は運動部が過半数を越えている。</li> <li>・体育実技の授業では、素直で意欲的に活動するが、日常に運動を取り入れたり、授業で得た知識などを生活に応用したりする傾向はあまりない。</li> <li>・器械運動などの体を巧みに動かすこと、仲間と協力して作戦や戦術を考えて相談する意欲や能力が低い。</li> </ul>
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まだ、入学して間もないため、詳しくは分からぬが、活動的な生徒が多い。</li> <li>・運動に慣れ親しんでいる生徒とそうでない生徒の差が激しい。</li> </ul>
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動能力や体力の数値が高い生徒が多く、活発的である。</li> <li>・男子は二極化が激しい。</li> <li>・女子は運動に親しんでいる生徒が多く、授業でも活発に活動する。</li> </ul>
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に慣れ親しんでいる生徒とそうでない生徒の差が激しい。</li> <li>・運動能力的には低い傾向が見られる。</li> <li>・運動を苦手とする女子の割合が高い傾向がある。</li> </ul>

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・月に一回、長距離走を実施し、年間を通じて持久力の向上に向けての取組を行う。また、生徒が自身を振り返るためのワークシートを用いて、変化を楽しめる工夫をする。
- ・体力向上に向けて、「体づくり」運動の質、量ともに向上させたい。（特に冬場）
- ・毎授業の最初に、トレーニングを入れて、基礎的な体力向上に努める。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動に慣れ親しんでいない生徒が多いため、体つくり運動やダンスの単元を拡充して、体を動かしたり仲間と関わりあったりすることの楽しさを感じられるような取組を実施していく。
- ・授業においては、関わりあいやグループ活動・ペア活動を多く取り入れ、技能の向上のみならず、仲間との交流を意欲関心につなげた授業を計画・実施する。

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

- ・関わりあいやグループ活動・ペア活動を多く取り入れる。球技では、技能の向上だけでなく、話し合いで作戦や戦術を考えたり、コツを見つける活動を取り入れたりする。
- ・陸上競技や武道、器械運動などでは映像を用いるなどして、話し合い活動やワークシートへの記入を工夫する。
- ・タブレットを用いた授業を行い、思考・判断の質の向上や知識の定着を図りたい。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒会活動の一環で、昼休みに校庭や体育館などで、運動に親しむことができる取組や環境を整備していく。
- ・昼休みに校庭や体育館などで、運動に親しむことができる取組や環境を整備していく。
- ・小中連携が部分的にできるよう検討していく。（例：体づくりや発育発達を考えた系統的な指導を小学校と連携を図って行う。）
- ・学校保健委員会やお便りなどで、栄養や休養と運動のバランスの大切さなどを保護者に向けて啓発的に行っていく。

### 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）