

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

| | | | |
|-----|-------------|----------------|-------|
| 学校名 | 隱岐の島町立西郷中学校 | 生徒数 (R3.5.1現在) | 151名 |
| 校長名 | 永島 好喜 | 体育主任名 | 有木 恒平 |

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

1年生【男女共通】

陸上・跳び箱の授業をこれまでに行なった。逆さ感覚や腕支持感覚などの感覚は優れているが、心肺機能や筋持久力に課題を感じる。小学校までの運動頻度や強度を考慮しながら、3年間を見通して計画的に高めていきたい。

2年生【男子】

昨年度は全体的に県平均を下回る項目が多くあった。昨年度に比べ、敏捷性や全身持久力などが高まった。

2年生【女子】

運動に消極的な生徒が多くあったが、体育の授業や体育行事を通じ運動に積極的になる生徒が多くなった。放課後の体力づくりを通じ全身・筋持久力が高まった。瞬発力や敏捷性は今年度も課題である。

3年生【男子】

比較的に運動能力が高い生徒が多い。瞬発力や敏捷性は高かったものの、柔軟性に課題があり、今年度も課題である。

3年生【女子】

瞬発力、敏捷性、柔軟性が低い生徒が多い。しかし、放課後体力づくりを通して昨年度より全身持久力が高まった生徒も複数いる。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

| | |
|----|--|
| 全校 | <ul style="list-style-type: none"> 本校では、全校生徒の8割が運動部活動に所属している。運動部活動に加え、放課後の体力づくりも含めると運動頻度は高く、運動習慣もある程度身についている。陸上大会や駅伝大会等の体育行事では全員で目標に向かって取り組むことができる。体育の授業では多少の2極化が見られる。経験したことのない競技や動きには積極的になりにくいこともある。しかし、友達と声をかけあい協力しながら運動に取り組もうとする生徒が多いため、ほとんどの生徒が最後はどの領域の運動にも向かうことができる。 |
|----|--|

| | |
|-----|---|
| 1年生 | <p>男子26名 女子32名 計58名 数回の体育の授業ではあるが、男女ともに積極的に運動に向かおうとする生徒が多い。</p> |
|-----|---|

| | |
|-----|--|
| 2年生 | <p>男子21名 女子29名 計50名 男女ともに運動に対する関心意欲が高い生徒が多い。「疲れ」や「恐怖心」に対して頑張って立ち向かおうとする生徒が昨年度よりも増え、運動意欲の高まりと生徒の変容を感じられた。</p> |
|-----|--|

| | |
|-----|---|
| 3年生 | <p>男子29名 女子14名 計43名 どのような運動に対しても積極的に取り組もうとする生徒がほとんどである。また、互いに声をかけ合い技能の高まりや習得を皆で喜ぶことができる。苦手な領域に対しても友達と一緒にになって取り組むことができる。</p> |
|-----|---|

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

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・授業最初の10~15分を使い、筋力、体幹、柔軟性や巧緻性を高める運動を年間通して行う。
その成果を様々な体育活動の結果と結びつけ、子どもたちの運動意識を高めたい。
- ・陸上運動や器械運動などの単元において、補強や柔軟性を高める運動を行う。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・誰もが技術を向上させる喜びや、充実感を味わえるように、発達段階や学年の実態に合うよう、単元計画や指導方法を工夫する。
- ・子どもたち同士でもお互いに認め合ったり評価し合えるような場を意図的に設ける。
- ・ICT機器等を利用し、運動の仕組みや動作のポイントが分かるやすくする。
- ・補強運動や補助運動等を行う際には、なぜ補強運動をするのか、補助運動の動きは後にどのような動きに繋がるのかなど、動作の意味づけを行い、意欲を高めたい。

(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

- ・どの単元でもグループ活動を行う時間を設定している。その中で動作のコツ、運動の仕組みなどを互いに伝え合う活動を通して子どもたちの表現する力を育みたい。また、それがより具体的な内容になるよう、ICT機器を有効に使いたい。

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）

- ・放課後にペース走やインターバル走、長距離の計測等を実施する。（冬季や天候が悪い日は、体育館でのサーキットトレーニングや体幹トレーニングを実施する。）
- ・長距離走での記録更新や、個人タイムや全校平均タイムの移り変わりが目で分かるよう、グラフなどを校内で掲示することによって生徒の意欲づけを行う。

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 | 隠岐の島町立西郷南中学校 | 生徒数 (R3.5.1 現在) | 93名 |
| 校 長 名 | 岡野 善光 | 体育主任名 | 岡野 善光 |
| 1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析) | | | |
| ○1年生 | | | |
| ・全体的には、体育が好きな生徒が多い。 | | | |
| ・意欲的に取り組む姿勢が見られるが指示を理解できない生徒もいる。 | | | |
| ○2年生 | | | |
| ・どの運動領域においても意欲的に活動に取り組む生徒が多い。運動が苦手な生徒においても自己の目標を持って意欲的に取り組もうとする姿が見られる。 | | | |
| ・年間を通して体力作りを行ってきたことで体力向上につながっている。特に女子の持久走においては県平均を上回っている。その他の体力・運動能力の結果から男子は、長座体前屈の柔軟性において若干県平均を下回った。 | | | |
| ・女子は、握力、長座体前屈で県平均を下回った。 | | | |
| ・休日は家でメディアに触れることが多かったり、自ら体を動かしたりする生徒は少ない。 | | | |
| ○3年生 | | | |
| ・男子よりも女子の方が意欲的に取り組む傾向にある。特にペア学習やグループ学習では互いに意見を出し合い、自分たちで課題解決に向けて意欲的に取り組むことができる。 | | | |
| ・運動能力の高い生徒とそうでない生徒がはっきりしている。 | | | |
| ・体力・運動能力の結果から上体起こしと持久走だけ県平均を上回ったがあとはすべて県平均を下回った。女子は、握力だけ県平均を下回った。 | | | |
| ・メディアへの接触が多く、生活習慣が乱れる生徒も若干名いる。 | | | |
| ・休日は部活がなければ、自ら体を動かすことが少ない生徒が多い。 | | | |
| ○全体 | | | |
| ・体力・運動調査の結果から学校全体としては、柔軟性に課題がある。 | | | |
| ・生活習慣の改善が求められる。 | | | |
| 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状 | | | |
| 全 校 | ・全体的には、体育の授業は楽しいと思っている生徒が多く、授業には意欲的に取り組む姿が見られる。特に球技（集団スポーツ）では意欲的に取り組む生徒が多い。逆に器械体操や陸上競技など個人スポーツでは、苦手な生徒が多い。 | | |
| 1 年 生 | ・まだ授業が少なく実態を把握しきれていないがオリエンテーションの際に「体育が好き」ですかという口頭での質問では、大半の生徒が「好き」と答えた。 | | |
| 2 年 生 | ・運動に親しむことが好きな生徒が多く、体育の授業では意欲的に取り組む姿が見られる。自己の課題を見つけることはできるが課題の解決方法見つけたり、練習方法を工夫したりすることは苦手な生徒が多い。 ・学校設置の部活動に所属していない生徒もいるが地域のスポーツクラブに所属しており、毎日体を動かす習慣がある。 | | |
| 3 年 生 | ・男子より女子の人数が多く、女子の方が活発に活動に取り組む姿がみられるが、ペア学習やグループ学習など互いに協力し合って運動に親しむことができる。 ・身体を動かすことが好きな生徒が多い。なかには苦手な生徒もいるが、授業には意欲的に取り組もうとする姿勢が見られる。柔軟性に課題があるため授業で柔軟性を高めるストレッチを紹介すると家庭でも実践する生徒（女子）が増えてきた。 ・学校設置の部活動に所属していない生徒もいるが地域のスポーツクラブに所属しており、毎日体を動かす習慣がある。 | | |

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

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・個に応じた種目選択や目標の設定をし、「深い学び」につなげるためにペア学習やグループ学習を活用したり、互いに教え合ったりすることで思考・判断が高められるよう工夫する。
- ・ＩＣＴを活用したり、資料の提供をしたりするなど工夫していきたい。
- ・思考力、判断力を高めると友に「深い学び」につなげられるようゲーム形式を多く取り入れる。その際には、発達段階に応じてゲームの仕方を工夫する。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・保健分野との関連も含め、運動の意義を説明することで、苦手な生徒も目的意識を持って、取り組めるようになる。
- ・授業では、友達との関わりの中で互いに教え合ったりアドバイスし合ったりしながら取り組めるように領域によってはグループ学習を取り入れる。
- ・個人でしっかりと課題を設定し、その課題解決に向けてどのように取り組むか考えることができるよう視聴の提供やＩＣＴの活用に工夫する。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・バレー・ポールやバスケットボールでは、グループ学習やペア学習を取り入れ、互いに教え合ったり、アドバイスし合ったりできるよう時間を設定する。
- ・個人スポーツでは、ペア学習を取り入れ、互いに視点を設け、視点に合ったアドバイスができるような時間を設定する。
- ・運動量の確保しながら簡素化された学習カードやホワイトボードを工夫する。

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）

- ・養護教諭と連携し、運動器検診の結果からストレッチ講習を開いたり、それを各家庭で実践したりできるように保健便り等で情報発信をする。
- ・自己の生活習慣の実態を把握し、改善に向けて具体的に考えることができるようアンケートを定期的に実施する。

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 | 隠岐の島町立五箇中学校 | 生徒数 (R3.5.1 現在) | 37名 |
| 校 長 名 | 元上 治 | 体育主任名 | 藤野 成 |

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

本校の生徒の体力の現状(昨年度の状況: 今年度の2年生・3年生)

| | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 持久走 | 50m走 | 立ち幅跳び | ハンドホール投げ |
|------|----|-------|-------|-------|-----|------|-------|----------|
| 1年男子 | | ▼ | ▽ | | ▼ | ▽ | ○ | |
| 1年女子 | ▽ | ○ | ▼ | ▽ | ○ | | | |
| 2年男子 | | ▽ | | ◎ | ○ | | | ○ |
| 2年女子 | ▼ | ▽ | | ▼ | | | | ○ |

※県平均と比較して ◎特に優れている ○優れている ▽劣っている ▼特に劣っている 空欄：ほぼ同じ

- ・新体力テストで、県平均を下回る学年・男女ごとの種目が昨年度より減った。
 - ・5段階のA～C段階までの生徒の割合が73%であった。（全国平均は70%）
 - ・長座体前屈が特に県平均より低く、柔軟性に劣る生徒が多い。
 - ・男女によって差がある項目がある。

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">・全校生徒が運動部活動に所属しており、日頃から運動をする習慣がある生徒が多い。・休日には自主的にランニングや社会体育の活動に参加している生徒が多く、運動に対する意識が高い。 |
| 1年生 | <ul style="list-style-type: none">・運動に対して前向きな生徒が多く、全員が運動部活動に所属している。・中学校から競技を始める生徒もあり、積極的に練習に取り組んでいる。・授業でも積極的に挑戦したり、考えたりする姿が見られる。・怪我(捻挫、突き指)が多い。 |
| 2年生 | <ul style="list-style-type: none">・運動に対する意識が高く、自己の体力の向上や、健康維持のために自主的な行動が見られる。・授業では積極的に技に挑戦したり、記録の更新のために取り組んだりすることが出来る。 |
| 3年生 | <ul style="list-style-type: none">・休みの日にも自主的にトレーニングを行うほど、運動に対する意欲が高い。・授業でも互いの技能の向上のために高め合うことが出来る。・出来ることや出来ないことを認め、励まし合うことが出来る。 |

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

- ・陸上競技、器械運動、球技を重要単元と取り上げ、スマールステップの活用や、視覚的支援などを工夫して行う。
- ・体つくり運動を通して、自己の体を深く理解し、日常的に行う事の出来る補強運動やストレッチを紹介して、体力の向上を促す。
- ・体育ノートを活用し、毎時間の振り返りを行うことで、思考・判断力を養い、「できる」までの過程を充分に考えさせる。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・生徒間で作戦や練習方法などの話し合い活動を積極的に導入する。
- ・運動が得意な人と苦手な人をペアにすることによって、教え合う活動を充実させる。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・生徒に積極的に手本をしてもらう場面を増やし、工夫した点を発表し共有する。
- ・スマールティーチャーを設定し、教師の代わりに指導する場面を導入する。
- ・体育ノートを活用し、授業で考えたことを具体的に表現し振り返る。また、振り返った内容を全体で共有する。

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）

- ・放課後に全校で実施している体力作り活動(持久走やインターバル走、屋内ではエアロビクスや体幹トレーニング等)を充実させる。
- ・校報、学級通信等で体力向上の取組についての情報を発信するとともに、地区体育祭や地区の寒稽古等に積極的に参加するように促す。
- ・地域と連携した「ふれあい食体験」を実施し、食材の栽培体験や調理に関わることで食育の推進を図る。

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 | 高知県立高知西高等学校 | | 生徒数 (R3. 5. 1 現在) 31名 | | |
| 校 長 名 | 渡部 正嗣 | | 体育主任名 藤田 宏 | | |
| 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年度の調査結果より) | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 全校を男女別に分けて県平均と比較すると、県平均に達しているのは、男子が14種目（24種目中：8種目×3学年）、女子が14種目（24種目中：8種目×3学年）である。男女それぞれの合計数による差はないが、学年差が見られるところに特徴がある。 1年生（現2年生）は、「立ち幅跳び」を除くほとんどの種目で県平均を上回っている。ただし、女子の「長座体前屈」は県平均を大きく下回っていることが課題である。 2年生（現3年生）も「立ち幅跳び」を除くほぼ全ての種目で県平均を上回っており、良好な状況である。ただし、男子の「シャトルラン」は県平均に達していないことが課題である。 3年生（現高校1年生）は、他の学年に比べると県平均に達している種目が少ない。特に、男子の「シャトルラン」は県平均を大きく下回っていることが課題である。 | | | | | |
| 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状 | | | | | |
| 全 校 | <ul style="list-style-type: none"> 全校生徒のほとんどがソフトテニス部に所属しており、昼休みにも多くの生徒が活発に校庭や体育館で運動をしている。一部の生徒は、校外のクラブ活動で運動に親しんでいる。 春休みを含め、4月の約1カ月間は、部活動に加えて全校生徒で陸上練習に力を入れている。全校で声をかけ合いながら意欲的に取り組んでいるが、練習量が増えると体調不良を訴える生徒が見られる。継続的なトレーニングを通して、たくましい体づくりを目指したい。 | | | | |
| 1 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> 男子9名、女子5名の学年である。運動能力に個人差が見られるが、意欲的に取り組む生徒が多い。グループが固定化しやすいので、意図的なグループ編成に配慮しながら、誰もが楽しく運動に取り組むことができるようにしたい。 | | | | |
| 2 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> 男子5名、女子2名の学年である。運動能力に個人差はあるが、誰もが積極的に運動に取り組むことができる。また、男女の仲が良く、互いに応援し合って運動に取り組む姿が見られる。全員が部活動に加入しており、運動への意識が高い。 | | | | |
| 3 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> 男子4名、女子6名の学年である。個々の運動に対する意欲が高く、集団でまとまって行動することができる。どの領域にも積極的に取り組み、すばらしい力を発揮することができる。特に、バレーボールの運動能力が高い。 | | | | |

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

- ・体つくり運動では、「力強い動きを高める運動」に重点をおき、特に脚力強化を目標にして、生徒一人一人が自分の課題に応じた運動を意識して取り組むことができるようとする。
- ・体育の準備運動に筋力トレーニングを取り入れ、脚力強化を含めたトレーニングプログラムを実施し、体力の向上を目指す。
- ・特に、全校の課題になっている「立ち幅跳び」については、学期に1～2回記録を測り、運動の成果を確認することで日常の体力づくりに意欲的に取り組む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、ペアやグループでサポート体制をつくり、アドバイスなどを通して互いに高め合う人間関係を育成する。
- ・体の動きや記録の向上が確認できるように、ICTの活用や教材の工夫を行う。
- ・集団スポーツにおいては試合の運営などの役割分担を工夫することで、生徒一人一人が運動の関わりにおける達成感や喜びを味わえるようとする。
- ・保健分野の学習において、健康と運動との関わりを重視した授業を工夫する。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・各領域でペアやグループによる学習を取り入れ、お互いに見合ったり教え合ったりする場面を設定する。
- ・器械運動ではICTを活用し、自分や仲間の動きを分析することで、技能の向上を図る。
- ・「体育理論」の学習を充実させ、実技との関連を重視した学習を進める。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・放課後に体力づくりの時間を設定し、全校で10分間走や1km走・シャトルランなどを行い、体力の向上を図る。
- ・年に3回の校内マラソン大会を計画し、自己の記録向上を目指して運動に取り組む生徒を育てる。

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

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

| | | | |
|---|---|-------|---------------------|
| 学 校 名 | 西ノ島町立西ノ島中学校 | | 生徒数 (R3.5.1 現在) 52名 |
| 校 長 名 | 増本 邦雄 | 体育主任名 | 岩根 久美 |
| 1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析) | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・全校の傾向として男女、全学年ともに全身持久力が優れている。 ・1年生は、運動が好きな生徒が多く、意欲的に取り組む生徒が多い。 ・2年生は、男女ともに運動能力の個人差が大きい。男子は、全種目平均値より上の数値を推移している。特に、全身持久力が優れている。女子は、スピードが優れているが、筋力と柔軟性に課題がある。 ・3年生は、男女ともに全身持久力が優れている。男子は、筋持久力、スピードに課題があり、女子は、筋持久力に課題がある。部活動に加入していない生徒が2名在籍しているが、1名は社会体育で活動している。 | | | |
| 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状 | | | |
| 全 校 | <ul style="list-style-type: none"> ・全校52名のうち、50名が運動部活動に所属している。所属していない2名のうち、1名は社会体育で活動しているが、もう1名の生徒は運動する機会が少なく、体力不足は否めない。 ・運動好きな生徒が多く、昼休みには体育館でバスケットやバレー、バドミントンなどの球技を積極的に行っている。 ・自転車通学、徒歩通学の割合が高く、通学でも運動の機会がある。 | | |
| 1 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業の導入で、その単元で必要な動きを中心に基礎運動を取り入れる。 ・傷害を防止するためにストレッチの重要性を知らせるとともに、生徒自身が積極的に取り入れ、習慣化を目指す。 ・運動の合理的な動きを知らせることにより、楽しさも気付かせる。 | | |
| 2 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動に対する意欲の高い生徒とそうでない生徒の二極化が激しい。特に男子は、運動ができる、できないではなく、意欲の差が激しい。グループ学習、ペア学習を取り入れながら展開していく。 ・女子は、運動能力に個人差が大きいものの、協力して学習する姿勢が見られる。 | | |
| 3 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動に対する意欲の高い生徒が多く、積極的に取り組むことができる。ペア学習やグループ学習など、概ねうまくできる。 ・男子は、元気があり、活発に取り組むことができる。 ・女子は、人数が少ないが声を掛け合いながら協力して学習する姿が見られる。 | | |

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

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・運動に親しみ意欲的に取り組む生徒の育成を目指すとともに、体力の向上及び維持に努める。
- ・年間を通して授業始めの準備運動に5分間走（3分間走）を行う。各自にファイルを持たせ、記録用紙に走った距離を毎回記録させ、各自で確認できるようにするとともに、定期的に提出させ、助言する。また、音楽をかけて走ることにより、より楽しく軽快に走れるように環境を整える。
- ・バレー・ボールの授業では、バドミントンコートを使用したり、ボールを軽量球にしたりして取り組みやすい環境で授業を行う。また、3年間を見通して、正規のルールでゲームが成立するように段階的に指導をしていく。
- ・新しい種目や苦手な種目をスムーズに行うために、動きをDVDで見せたり、資料を活用したりして動き方を理解させる。また、ipadを使って自分の映像を確認したり、他人と比較したりしながらより良い動き方を見つけさせる。
- ・体力テストの結果から、本校の弱み（柔軟性、投力）の強化をするために、授業の導入部分を活用しながら進めたい。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・種目により学習カードを使用し、自分の体力の現状や記録、技等の伸びが確認できるようにする。
- ・他人と比較するのではなく、自分の成長に目を向けさせ、やる気を引き出す。
- ・単元や種目によって、場や用具等を工夫し、取り組みやすい環境を作る。
- ・意図的に運動の得意な生徒とそうでない生徒のペアやグループを編成し、生徒同士で教え合い、支え合う学習を行う。
- ・単元によっては合同体育を設定し、成果を試す場の設定を行う。また、他学年の交流の中で教え合う場面を作る。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・本校の授業のスタイルである、（ソロ1）－（コミュ）－（ソロ2）の学習を設定し、ペア及びグループで互いに見合い、教え合い、意見する活動の時間を確保する。
- ・器械運動や武道（剣道）などの授業では、ICTを積極的に活用して分かりやすく、意欲的に学習に取り組めるよう工夫する。（自分の動きの確認、他者との比較）

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）

- ・各運動部活動で持久力や筋力、体幹を鍛えるトレーニングを導入して実施する。（外部機関との連携：ストレッチ講習等）
- ・便り等で各種大会に向けての練習の様子や取り組み、結果等を家庭に知らせ、関心を高める。

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

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

| | | | |
|--|--|-------|---------------------|
| 学 校 名 | 知夫村立知夫中学校 | | 生徒数 (R3.5.1 現在) 16名 |
| 校 長 名 | 若本 剛 | 体育主任名 | 白川 泰聖 |
| 1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析) | | | |
| <p>・令和2年度に作成した本校の体力向上推進計画をもとに、昨年実施した新体力テストの分析を行う。</p> <p>・昨年度はコロナウイルス感染防止対策のため、全ての項目の記録がとれていない。そのため、正確な分析はできていないが、全校を男女別に分けて県平均と比較すると、県平均に達しているのは、男子が10種目(24種目中→10種目)、女子が16種目(24種目中→16種目)である。男女差が見られるが、前年度と比較すると、男子は8種目から2種目増加し、女子は変化が見られなかった。前年度同様、男子は学年差が大きいという特徴がある。</p> <p>・男女別に見ると、男子は3年生(現高校1年生)を中心に「全身持久力」はやや高めであるが、「筋持久力・筋力」、「敏捷性」は低い傾向にある。女子は3年生(現高校1年生)を中心に「投」や「筋力・持久力」「柔軟性」が高く、「走」も高い傾向にある。中でも、3年生(現高校1年生)は「跳躍力」の種目で県平均を上回った。</p> <p>・前年度に男女とも課題としてあげられた「握力」については、2・3年生が男女ともに県平均を上回ることができた。今年度は、男子は「跳躍力」、「走力」の向上を目指すが、授業を通してすべての種目の向上を図りたい。</p> | | | |
| 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状 | | | |
| 全 校 | <ul style="list-style-type: none"> ほとんどの生徒がソフトテニス部に所属し、部活動も熱心に取り組んでいる。朝練習に積極的に取り組む生徒や昼休みにテニスを楽しむ生徒も見られる。 運動の苦手な生徒もいるが、体育の授業には全体的に前向きに取り組んでいる。 授業では、運動を楽しむことはもちろんあるが、全校でのふるまいを大切にした指導の効果により、少しずつ挨拶や行動に対する生徒の意識が高まってきている。 | | |
| 1 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> 男子1名、女子3名で、本校で最も少人数の学年である。男子が1名であるため運動内容や、ペアでの活動を工夫していきたい。学習に意欲的に取り組んでおり、熱心であるが時に集中力が欠けてしまうことがあるため、学習内容に工夫が必要である。 | | |
| 2 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> 男子4名、女子1名の学年である。女子が1名であるため運動内容やペアでの活動を工夫していく。運動能力に個人差があるが、意欲的に取り組むことができるため学習形態の工夫や、体つくり運動で体力の向上を図っていく。 | | |

- 3年生**
- ・男子3名、女子4名の学年である。運動に苦手意識を持っている生徒もいるが、前向きに学習に取り組むことができる。学習意欲をさらに引き出すために学習形態をいろいろ工夫しながら、学習に意欲的に取り組むことができるようにならう。

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

- ・体つくり運動では、「体ほぐしの運動」に重点をおくとともに、生徒一人一人が自分の課題に応じた運動を意識して取り組むことができるようとする。
- ・体育の準備運動に筋力トレーニングの時間を確保し、腹筋や腕力とともに体幹を鍛える運動を実施する。
- ・特に男子の課題になっている「跳躍力」や「走力」については、学期に1～2回記録を測り、運動の成果を確認することで意欲的に取り組む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、ペアやグループでサポート体制をつくり、アドバイスなどを通して互いに高め合う人間関係を育成する。
- ・集団スポーツにおいてはプレイや試合の運営など役割分担を工夫することで、生徒一人一人が運動の達成感を味わえるようにする。
- ・保健分野の学習において、健康と運動との関わりを重視した授業を工夫する。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・各領域でペアやグループによる学習を取り入れ、お互いに見合い教え合う場面を設定する。
- ・授業の中でＩＣＴ機器を活用し、グループワークや学習の補助教材を取り入れ、知識の向上を図る。
- ・「体育理論」の学習を充実させ、ルールや技の名称など、実技との関連を重視した学習を進める。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒会との連携を図り、保健体育委員会の活動の一貫として行う毎日のマラソンに意欲的に取り組むことができるようとする。年に3回の校内マラソン大会を計画し、自己の記録向上を目指して取り組む生徒を育てる。

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

○

●

令和3年度 体力向上推進計画【中学校】

| | | | | | |
|---|---|--|---------------------|--|--|
| 学 校 名 | 海士町立海士中学校 | | 生徒数 (R3.5.1 現在) 46名 | | |
| 校 長 名 | 濱中 直 | | 体育主任名 河内 智成 | | |
| 1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析) | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・全校で放課後の体力作り (2000m) に取り組んでいるので、持久力に強みが見られる。 ・短距離走等の瞬発力は校内で開きがある。 ・筋力についても継続した取り組みが必要であると考える。 <p>※体力（実技）の現状については、昨年度、新型コロナウィルス対策のため休校があり、制限もあったため体力テストのデータが無い。そのため、全体の傾向として捉えた。</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"> ・全校 46名中 44名が部活動、地域クラブ（レスリング2、バスケットボール6） ・昼休憩なども校庭や体育館で体を動かす生徒が多い。 ・通学も遠方を除き自力で通学する生徒が多い。 | | | | |
| 1 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動意欲が高い生徒が多い。 ・授業に意欲的に取り組む生徒が多い。 ・運動が得意な生徒と得意でない生徒の二極化がある。 ・授業規律が定着している。 | | | | |
| 2 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動意欲が高い生徒が多い。 ・授業に意欲的に取り組む生徒が多い。 ・運動が得意な生徒と得意でない生徒の二極化がある。 ・授業規律が定着している。 | | | | |
| 3 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動意欲が高い生徒が多い。 ・授業に意欲的に取り組む生徒が多い。 ・運動が得意な生徒と得意でない生徒の二極化がある。 ・授業規律が定着している。 | | | | |

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

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・年間を通して体育の授業の最初に体力トレーニングを取り入れ、体育の授業においても体力向上を進めている。全体的に意欲的に取り組む生徒が多い。
- ・本年度は前年度との比較データが無いが、体力テストで劣っている種目でも県平均との開きは少ない。今後は、超えられるように継続して体力の向上を目指した取り組みを進めていきたい。
- ・瞬発力・筋力が劣っている傾向があったので、それを高めるトレーニングを取り入れていく。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・授業の始めに体力トレーニングやサーキットトレーニングを行う。
- ・スマールステップを意識して「できた達成感」を実感できるようにする。
- ・グループ学習やペア学習の場面などでスマールティーチャー方式や画像解析や必要な情報を集める場を設定するなどして、運動が苦手な生徒でも主体的に活動できる場面を設ける。
- ・ICTを活用して、個々の能力にあった内容を調べ、関心意欲、技能の向上につなげる。
- ・授業の過程で調べた事などを全体に発表、共有する場を設定する。

(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

- ・ダンスや器械運動の領域、球技などでは、ICTを活用し自らの動きを確認したり、師範映像を探したりするなどしてグループで話し合う場面を設定する。
- ・話し合いや振り返りの場面で、仲間の工夫したポイントや良かった所、もっとこうすればわかりやすくなるのではないかなど、対話的な学び合いの場を設定する。
- ・各領域においてグループやペア学習、スマールティーチャー方式を取り入れる。

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）

- ・放課後の体力づくり（2000m走、サーキットトレーニング、インターバル走、生徒会主催による体力づくり）
- ・体力向上を目指した生活習慣の確立、食育推進の取り組みを行う。
- ・毎日の食事や就寝時間など、健康観察を活用し、実態把握をする。
- ・保護者への啓発を兼ね生活リズムを整えるために生活習慣チャレンジシートを記入し保護者のチェックをしてもらう。

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）

○

●