

## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

<b>学 校 名</b>	出雲市立第一中学校	生徒数（R4. 5. 12 現在）573名	
<b>校 長 名</b>	曾田 和彦	体育主任名	齋藤 敏二
<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> <span style="float: right;">（学年や男女の特徴を分析）</span>			
<p>○新体力テストにおける本校測定結果（昨年度）と全国平均との比較</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「長座体前屈」の記録が1・2年男子、全学年女子で全国平均を上回った。</li> <li>・3年男女のみ「50m 走」が全国平均を上回った。</li> <li>・「立ち幅跳び」の1・2年男子が全国平均を上回った。</li> <li>・他の種目「握力」「上体起こし」「反復横跳び」「20m シャトルラン」「ハンドボール投げ」の5種目はすべて全国平均を下回った。</li> <li>・総合評価別人数「C以上」の割合が、1年男子49%、2年男子72%、3年男子71%、1年女子82%、2年女子75%、3年女子79%となっている。どの学年男女にも10数%程度の「D」評価の生徒がいる現状を考え、苦手意識を持つ生徒への促し、配慮が必要だと感じる。</li> <li>・各学年男女とも全国平均と比べて体格が小さく、新体力テスト結果に非常に大きな影響を与えていると感じる。食生活を含めた日常生活の改善が必要である。</li> </ul>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健体育科授業に対して意欲的に参加する生徒が多く落ち着いて学習に取り組んでいる。これを強みとし「健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現」を目指し、今までの取組を継続させたい。</li> <li>・本校部活動の加入状況は、男子の運動部加入率は76%と高いのに対し、女子の運動部への加入率が39%と低い。授業以外での運動をする機会がない生徒も多い。運動習慣の二極化がますます進む傾向にある。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動部への加入率が79%で、女子は運動部への加入率が36%である。運動部加入率から見ると、女子は運動不足になりがちな傾向にあると考えられる。</li> <li>・男女を問わず、体育の学習に意欲的に参加する生徒が多い。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動部への加入率が74%で、女子は運動部への加入率が49%である。運動部加入率から見ると、女子は運動不足になりがちな傾向にあると考えられる。</li> <li>・男女を問わず、体育の学習に意欲的に参加する生徒が多い。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動部への加入率が75%で、女子は運動部への加入率が35%である。運動部加入率から見ると、女子は運動不足になりがちな傾向にあると考えられる。</li> <li>・男女を問わず、体育の学習に意欲的に参加する生徒が多い。</li> </ul>		
<b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b> <span style="float: right;">（保健体育科授業の充実に向けて）</span>			
<b>（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</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育授業の導入部分で、5分間走と体力作りをねらった補強運動を昨年度に続き取り入れる。</li> <li>・授業中に行うストレッチ運動については、授業で扱う各領域の特色に応じ、けがの予防につながるような種類を組み合わせで行う。開脚ストレッチ、体幹まわりのストレッチについては、プログラムタイマーを用いて行うことにより習慣化していく。</li> </ul>			

**(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

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

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

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

**4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）**

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

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

--

令和4年度 体力向上推進計画 24【出雲・第二中】

学 校 名	出雲市立第二中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	473名
校 長 名	森 山 雪 美	体育主任名	福 田 典 子

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

・昨年度の体力テストの結果を振り返り、体力テストの結果が低いものを学年男女別に一覧表にした。

全体		1年生		2年生		3年生	
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
長座体前屈	ハンドボール	長座体前屈 シャトルラン 50M走	握力 上体起こし シャトルラン 50M走 ハンドボール	握力 長座体前屈 反復横跳び 50M走 立ち幅跳び	上体起こし 反復横跳び シャトルラン 50M走 立ち幅跳び ハンドボール	長座体前屈 反復横跳び ハンドボール	握力 反復横跳び 立ち幅跳び ハンドボール
		シャトルラン 50M走		反復横跳び 50M走 立ち幅跳び		反復横跳び ハンドボール投げ	

・全体的な特徴としては、男子は長座体前屈などの柔軟性、女子はハンドボール投げなどの瞬発力や巧緻性が低いと言える。

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

・全学年および各学年の運動部に所属している割合は、以下の通りである。

全体		1年生		2年生		3年生	
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
76%	54%	81%	55%	73%	55%	73%	52%
65%		68%		64%		62.5%	

全  
校

- ・各学年とも大体、男子が7～8割、女子が5～6割弱で同じような割合にあり、毎年の傾向も変わらない。
- ・授業以外で運動をする機会がない生徒も多く、運動習慣の二極化はますます進む傾向が予想される。
- ・保健体育科の授業以外で運動をする機会がない生徒は運動部に所属しない女子に多い。そういった生徒はこれまでも昼休みも含め、あまり体を動かさない傾向にあり、運動習慣の二極化はますます進む傾向が感じられる。
- ・昨年度までは、昼休みも多くの生徒が積極的に校庭や体育館で体を動かしていた（運動部に所属している生徒の割合が高い）。  
しかし、昨年度3学期から現在に至るまで、生活時程の中から昼休みがカットされ体を動かす機会が減り、体力が落ちている。
- ・自転車通学の距離に制限がないため、ほとんどの生徒が自転車で通学をしている。荒天の日も比較的、自転車で通学している生徒の割合が高い。

1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文科系の生徒が多く、積極的に運動に取り組む傾向を感じられない。</li> <li>・入学した時点から昼休みがなく、文化部の生徒等は楽しく体を動かす機会や時間が少ない。</li> <li>・真面目に取り組む仲間を応援する雰囲気欠ける傾向にあるため、真面目に一生懸命に取り組む雰囲気を醸成したい。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく体を動かす生徒が多く、特に、男子は運動に対する意欲が高い。</li> <li>・全体的に授業規律等がまだ定着していないので、引き続き、授業規律や用具の扱い方、準備や片付け方等も身に付けさせ、安全な保健体育学習をめざしたい。また、効率的な運動の行い方、「自主的・対話的で深い学び」等も意識した学習を心がけていきたい。</li> </ul>
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入学してすぐ1か月近く休校になり、体力が落ちたまま休校明け後すぐに部活動に取り組んだためか、例年になくオスグッド・シュラッター病の生徒は皆無にも関わらず、腰痛やヘルニアでドクターストップがかかる生徒が非常に多い状況が1年生の秋からずっと続いている。</li> <li>・特に女子に運動や体を動かすことが苦手な傾向が見られるが、学力が高く、授業規律もできており、一生懸命に基本動作やコツ、ルールを習得しようという姿勢が感じられる。</li> <li>・「主体的・対話的で深い学び」も男女が協力して行うことができる。</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

- 本校は、全体的に瞬発力や柔軟性が弱い傾向にある。  
そのため、授業のW-upに以下のような運動を通り入れることで、基礎体力づくりを心がけている。
  - ・持久力を高める ⇒ 体育館の授業の場合 ⇒ 授業の開始前に体育館を5周走るまたは3分間走をする。
  - ・柔軟性を高める ⇒ 授業で扱う各領域の特色に応じて、ストレッチを取り入れる
  - ・巧緻性を高める ⇒ 体づくりなどで、短縄跳び、大縄跳び、ダブルダッチ等をする。  
(コロナ対応で現在は取り入れていないが、二人組の動き等も取り入れていた)
  - ・瞬発力を高める ⇒ ジャンプ系の動きを取り入れる。
- 上記のw-upに加え、各競技の特性を踏まえたものも実施している。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- 学習ノートを作成 ⇒ 使用
  - ・その時間の目標に対しての達成度や振り返り、疑問点を記入することで、各自の課題解決に向き合い、次時の意欲につなげる。
- ICT機器の活用
  - ・iPadやタブレットを利用することで、自分の動きを客観視し、それをもとに互いに意見交流し、教え合い、課題解決に向き合う。
  - ・また、動画を視聴することで効果的な学習につなげる。  
例：「NHK 体育の介」等の動画を視聴することで、動きの習得のコツを学習する。
- スモールステップでの基本的な技能やルールの習得
  - ・段階的な指導を行い、「わかる・できた」の感覚をもたせることで、達成感や意欲につなげる。

- ・バレーボールの授業では、1年生はソフトバレーボールや軽量のボールから始めることで恐怖心や苦手意識を取り除くように配慮する。
- ・バレーボール、バスケットボールの授業では、ルールの簡素化、平易化を導入し、苦手意識を取り除き、ゲームに参加しやすい制度を意図的に作る。  
例：サーブは、アタックラインからアンダーサーブのみ（ここからだんだん公式ルールに近づける）  
3回以内で返すルールは、ワンバウンドOK。何回で相手コートに返してもよい。ただし、ダブルコンタクトは導入する。

#### ●スモールティーチャーの活用

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

#### ●グループ構成の工夫

- ・運動技能やリーダー性、人間関係（担任、学年部と連携）を考慮し、互いに教え合える雰囲気を作る。
- ・チームのメンバーを固定せず、いろいろな人と取り組めるようにする。（チームを固定することで人間関係が固定し、窮屈な思いや体育嫌いをつくりたくない配慮）
- ・競技によってグループやペア、トリオの構成をその都度、変える

例：柔道：男女別ペアや体格差のないペア。

球技：経験者や平均伸長をできるだけ同じに近づける、

リレー：経験者やチームの平均タイムをできるだけ同じに近づけるなど。

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

#### ●本時の目標や授業内容、振り返りの時間の確保

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

#### ●学習ノートを作成 ⇒ 使用

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

#### ●ペア、チーム等で教え合ったり、作戦を考えたりする。

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

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- 体育委員会⇒昼休みの当番活動で、校庭や体育館の使用状況、ボールの空気入れ等の環境整備をきちんと実施したり、安心して安全な昼休みの活動を呼びかけたりする（現在、昼休みカットの時程）
- 給食委員会⇒給食時に給食センターから送付された原稿を読み、食育につなげる。
- 保健委員会⇒学期に1回「生活アンケートの実施。1か月に1度「生活リズムチェック」を記入し、規則正しい生活習慣やメディア接触の状況を把握し、結果を全校に呼びかけることで、啓発を促す。

- 部活動通信で、活動の様子を知らせる。
- 部日誌で、自分を振り返ったり、顧問のアドバイスを伝えたりする。
- 栄養指導講習会や理学療法士の指導によるケガの防止に重点を置いた講習会の実施。
- 定期的な安全点検をすることで、生活環境や運動環境を整える。

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	出雲市立第三中学校	生徒数 (R4.5.1 現在) 777 名
校 長 名	熊谷 和夫	体育主任名 永井 健太郎
<b>1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体の傾向として、男女とも筋力に強みが見られる。</li> <li>・走力や持久力については、コロナウイルス感染予防にかかる運動制限もあり、全学年とも昨年度より低下傾向である。</li> <li>・投力は全学年男女ともに課題がある。</li> </ul>		
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>		
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している割合が高く、昼休みにも多くの生徒が体育館や校庭で体を動かしている。</li> <li>・体育の授業でも、運動に意欲的に取り組む姿が多く見られる。</li> <li>・ペアやグループ学習では、男女で協力しながら運動に取り組む姿が見られる。</li> <li>・自転車通学の割合は比較的高く、保護者送迎の生徒も少ない。</li> </ul>	
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動への意識が高い。一生懸命に取り組む。</li> <li>・運動部に所属している生徒が多い。</li> <li>・男子は活動に意欲的に取り組める生徒がいる一方で、女子は活動に対して消極的になる生徒もいる。</li> <li>・投力に関しては課題がある。</li> </ul>	
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動への意欲が高い。</li> <li>・準備運動やランニング、持久走に対して熱心に取り組む姿が見られる。</li> <li>・運動習慣に関しては二極化傾向が強い。今後の課題である。</li> </ul>	
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動への意欲が高い。</li> <li>・集団としての動きや授業前後の号令などの学習規律が整っている。</li> <li>・ペアやグループ学習では、意欲的に取り組む姿が多く見られる一方で、自己の体力向上や技能向上に向けた深い学びの実現が今後の課題である。</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

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

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

#### （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

- ・ペア学習やグループ学習を行う場面を設定し、お互いに動作の確認・修正を行い、技能の習得を図る。
- ・ICTを活用して動作の確認や修正を図り、運動を視覚化して捉え、技能の習得を図る。
- ・生徒に質問を投げかけたり、ペアやグループ同士で話し合いをさせたりして、学習理解を深めていく。
- ・「何が原因でできなかったのか」を授業終わりに振り返らせるようにする。

### 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）

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

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



## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

<b>学 校 名</b>	出雲市立河南中学校	生徒数 (R4. 5. 1 現在) 3 4 0 名
<b>校 長 名</b>	渡部 哲治	体育主任名 岡崎 寛
<b>1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体としては、学年のレベルでそれぞれもう一歩というスポーツテストの結果が出ている。50m走の結果では、2, 3年生は運動部中心に脚力もあり、スピードもある。1年生男女では、体もまだ未熟であり、スピードとパワーに課題があると考えられる。</li> <li>・毎年のことだが、ハンドボール投げの結果は低い数値となっている。野球部以外の生徒は投動作についての理解がされておらず、基本的な身のこなしの指導をしていく必要がある。これはソフトボールの授業においても影響が出ることがある。</li> <li>・授業の様子からは、体を動かすことそのものは好きであるが、運動の経験に幅があり、体の動かし方（その動きのメカニズム）がわからない、その動きの理解ができない生徒が多い。</li> </ul>		
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>		
<b>全 校</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼休みに、体育館やグラウンドで仲間と積極的に体を動かしたり、休日にも近所の公園で自主練習をしたり遊んだりするせいとが多くいる。昼休みに部活動の自主練習がしたいと申し出てくる生徒もおり、体を動かすことが習慣化されている生徒もいる。</li> <li>一方で常に教室や図書室で過ごす生徒もおり、運動に対する意識や週間に二極化が見られる。新型コロナ感染症拡大の影響を受け、活動場所の制限を設けたりしているので、運動する機会は減少しているように感じる。</li> </ul>	
<b>1 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業が好きだという生徒が多くいる。</li> <li>・学校の部活動以外で活動する生徒が数名いる。(社会体育という扱いで、剣道・体操)</li> </ul>	
<b>2 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動入部状況からすると、半数以上の生徒が運動部に所属している。</li> <li>・体育の授業が好きだという生徒が多くいる。</li> <li>・グループ学習やペア学習に積極的に取り組む学年であり、体育の授業ではお互いに教え合い・学び合いが自然にできる。</li> <li>・部活動以外で活動する生徒が数名いる。(社会体育という扱いで、バドミントン・サッカー)</li> </ul>	
<b>3 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほとんどの生徒が男女とも運動部に所属している。</li> <li>・部活動以外で活動する生徒が数名いる。(社会体育という扱いで、剣道)</li> <li>・体育の授業が好きだという生徒が多くいる。運動が日常生活の中で必要だと感じている生徒が多く、授業はもちろん休憩時間には積極的に体を動かす姿が見られる。</li> </ul>	

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・これまでと同様に、体づくり運動を毎時間の授業の中に取り入れ、基礎体力の向上を図る。（準備体操に加え、ペアでストレッチや体ほぐし運動をするなど、柔軟性の向上を狙って継続的に取り組む。また、馬跳びやスクワット、腕立て伏せや上体起こしなど、主運動に入る前に負荷をかけた運動を取り入れる。）
- ・重点領域は武道  
今年度は、島根県教育研究大会「保健体育」が本校で開催される。柔道の授業を実施する予定。初めて柔道を体験する生徒がほとんどであるが、初心者であっても安心・安全に授業を受けられるように展開していく。「自他共栄」「精力善用」の言葉の意味を生徒と共に考え、お互いの技能レベルが高まる仕掛けを作っていきたい。学習カードや教具・ICT機器を効果的に利用し、生徒の学習意欲をかき立てる工夫をしたい。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

- ・グループ活動やペア活動を積極的に取り入れ、生徒自らが考え主体的に活動していけるように、学習カードやタブレットを使用しながら技術的な面で効果的な指導を行う場面を設定する。
- ・視覚的支援を行い、基本となるポイントから生徒たちが発展させて考え、活動できるよう活動の場や教具などを準備し、課題に応じて選んで活動できるよう配慮する。
- ・実技だけでなく、保健領域の指導にも力を入れていきたい。

### 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）

- ・コロナ禍ではあるが、できるだけ運動の機会を確保するための行事を企画する。
- ・制限がある中ではあるが、体育祭を実施させたい。
- ・体育委員会が中心となり、構内球技大会やスポーツ活動を充実させ、体力向上に関わる取り組みを計画、実践する。
- ・休み時間等に、体育委員会が全校生徒が運動に親しめるように、ボールの空気圧調整や用具の点検、環境の整備を確実にを行う。
- ・感染症対策にも力を入れていく。使用した教具の消毒の徹底や感染症予防対策の呼びかけを体育委員が中心となって行う。

### 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4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	出雲市立河南中学校若松分校	生徒数 (R4. 4. 26 現在)	10 名
校 長 名	渡部 哲治	体育主任名	岩田 隼輔
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>・本校は島根県立こころの医療センターに併設されており、そこに入院している生徒が在籍している。それぞれ発達課題を抱え、特別な支援を必要としている。生活体験が少ないことから、集団での行動を苦手としており、対人関係を構築することに困難を抱えている。部活動がないため、運動部活動のような形式で運動に取り組むことは無い。放課後に病棟活動として体育館での活動を計画して実施することはあるが、継続したものではない。また、隣接する病棟からの登校のため、通学による運動量も少ない。週3時間の体育授業が運動時間のほとんどを占め、全体的に基礎体力は低い状況にある。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校			
1 年 生	・在籍なし		
2 年 生	・運動への意欲・技能面での個人差が大きい。対人関係や情緒面の安定という面での課題が大きく、運動機会の確保の面で、授業参加そのものを目指している実態である。		
3 年 生	・運動への意欲・技能面での個人差が大きい。原籍校で運動部に所属している生徒は、技能面で高いものがあるが、対人関係や情緒面の安定という面での課題が大きく、運動機会の確保の面で、授業参加そのものを目指している実態である。		

**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**

- ・体を動かすことで心身の健康を保てることを実感できるような運動場面の設定。
- ・心理面の安定を図りつつ授業参加を促す。
- ・レクリエーション要素を取り入れながら、運動を通して人と関わる力を高める。

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

- ・主運動へ円滑に移行するための前運動の工夫
- ・ペアリングやグルーピングの工夫
- ・ルール等の簡略化
- ・スモールステップを意識した指導

**（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**

- ・登山におけるストックワーク、サイクリングなどの技能習得、安全に関する知識等を学校行事に生かす

**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）**

○年間を通じての体育的行事の実施

- ・三瓶山登山（5月）
- ・サンレイク宿泊研修でのサイクリング、サバニ体験（9月）
- ・スキー宿泊研修（1月）

○放課後病棟活動としての体育館活動やウォーキング実施

○保護者あての便りにて体育授業（他教科含む）の様子をお知らせしている。

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

## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

<b>学 校 名</b>	出雲市立浜山中学校	生徒数 (R4. 5. 1 現在)	439 名
<b>校 長 名</b>	大森 俊也	<b>体育主任名</b>	片寄 翔一郎
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度行った新体力テストの記録を分析し、学年別の男女で全国と比べると、3年生男子は、握力の記録が低くなっているが、上体起こしの記録は高くなっている。2年生男子は、長座体前屈の記録が低くなっている。3年生女子は、50m走と20mシャトルランの記録が低くなっている。2年生女子は、全体的に低くなっているが、特に反復横とびの記録が低い。</li> <li>・各学年男女とも体格が小さく、新体力テストの結果に少なからず影響を与えていると思われる。また、運動経験が乏しい、あるいは1種目の運動のみ偏って行っている生徒が男女とも増えてきている。食生活や睡眠など、望ましい生活習慣の確立とともに、楽しみながら様々な体力要素を含んだ運動に親しむ機会を意図的に設けていくなどの工夫が必要である。</li> </ul>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
<b>全 校</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健体育科授業に対して積極的に参加する生徒が多く、落ち着いて学習に取り組んでいる。意識調査にも「運動が好き」「体力は必要だと思う」と回答する生徒が多い。</li> <li>・しかし、保健体育科授業や運動部活動以外では運動をしない生徒も多く、日常生活での運動離れが進んできている。特に女子は運動部活動への加入率が下がってきており、二極化がますます進む傾向にある。</li> </ul>		
<b>1 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育など運動することが好きと答えた生徒が多い。</li> <li>・運動部に所属している生徒が多く、昼休みにも体を積極的に動かしている姿が見られる。</li> <li>・まだ人間関係ができておらず、ペア活動やグループ活動に積極的な生徒は少ない。</li> </ul>		
<b>2 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも、意欲的に授業に取り組む生徒が多い。</li> <li>・運動経験が乏しい生徒と豊富な生徒の二極化が進んでいる。</li> <li>・運動が苦手な生徒は、授業への取組が消極的である。</li> <li>・年間をとおして、ほとんど授業に参加せず、見学をする生徒がいる。</li> </ul>		
<b>3 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動経験が乏しい生徒と豊富な生徒の二極化が進んでいる。</li> <li>・それにともない、技能の習得状況や学習意欲に極端な差が見られる時がある。</li> <li>・運動が苦手な生徒は、授業への取組が消極的である。</li> <li>・体のコントロールがうまくいかず、ちょっとしたことでけがをする生徒がいる。</li> </ul>		
<b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b> (保健体育科授業の充実に向けて)			
<b>(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</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の導入時に、ストレッチやサーキットトレーニング、エアロビクスダンスや筋力トレーニングなどを継続的に行い、筋力、瞬発力、持久力等、様々な体力要素をバランスよくトレーニングしていく。</li> <li>・ペア、グループでの学習活動の機会を増やし、お互いに支え合い、学び合える環境をつくる。また、あわせてコミュニケーション能力を高めさせたい。</li> <li>・タブレット等、ICT 機器を積極的に活用し、体の動かし方など視覚からの学び、気づきにつなげたい。</li> <li>・1学期中に新体力テストを実施し、その結果を二学期からの学習計画改善に生かす。</li> <li>・定期テストにあわせ「体育に関する意識調査」「自己評価」を行い、指導者側の課題を把握する。</li> </ul>			

## (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

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

## 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

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

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

## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	出雲市立南中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	83名
校 長 名	竹田 博司	体育主任名	園山 正人
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<p>・ 昨年の体力テストの平均値から判断すると、全学年、シャトルランや持久走が軒並み全国平均よりも下回っている。特にシャトルランの1年男子 65.00回 (71.57)、2年男子 79.88 (88.28)、3年男子 80.10 (94.81)、1年女子 46.20 (56.33)、2年女子 61.42 (62.32)、3年女子 51.12 (62.12) と全国平均 (括弧内) と最大で14回もの開きがみられる。持久走に至っては、3年男子の記録が 418.50 (365.57) と約1分の違いが認められる。2年男子は立ち幅跳び・ハンドボール投げで、3年男子は反復横跳びで、3年女子は握力・長座体前屈・立ち幅跳び・ハンドボール投げで優位性が認められる。</p> <p>・ 在籍数が少ないので、一人の結果が大きく平均値に影響するとはいえ、全体として筋力・柔軟性・持久力・瞬発力に課題があるといえる。</p>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
全 校	<p>・ 部活動が男子ソフトテニス部、女子バレーボール部、吹奏楽部の3つしかない中で、男子39名在籍中29人がソフトテニス部、女子44名在籍中20名がバレーボール部と6割の生徒が運動部に所属している。徒歩通学、自転車通学の生徒もいるが、スクールバスで通学する生徒に加え、校区のほとんどが山間部で、車による送迎なども多く、日常的に運動をする習慣が身に付いているとはいえない。</p>		
1 年 生	<p>・ 男子は100%運動部に加入、女子は運動部加入率が約3割で、ほとんどが文化部か未加入である。体育の授業では、自分の記録を伸ばそうというよりも、みんなと一緒に楽しく取り組むことを優先するようと思われる。昼休みに体育館・運動場などで遊ぶ機会は確保されているが、人数が少なくまとまって遊ぶということがあまりない。外で遊ぶということを好まないのか、週に2回の割り当ての体育館利用しか遊ぶことがない。</p>		
2 年 生	<p>・ 女子の運動部加入率は約5割、男子も約7割が運動部である。体育の授業で意欲的に取り組む生徒が多い反面、最初から体力的にきついことを敬遠する生徒もいる。全体として、前向きに取り組もうとしている生徒の影響で、いい雰囲気体力づくりに取り組むことができる。昼休みなども、運動場・体育館関係なく運動をしようとする生徒が多い。</p>		
3 年 生	<p>・ 男子の約7割、女子の約5割が運動部に加入している。全体として、運動に前向きに取り組む学年である。昼休みなども男子を中心に、毎日体育館や運動場で、まとまって球技に取り組む姿がうかがえる。女子が運動する姿はあまり見かけない。女子の運動不足が懸念される。</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

- ・体力の現状から改善を図っていくために、準備運動での「5分間走」・各体力づくりを狙った運動などの定着を図っていく。個人個人で目標が設定できるように記録や学習カードを工夫していきたい。また、自分の体力について客観的に判断できるように、全国の平均や島根県の平均などを時折提示して、モチベーションの高揚や自分を振り返るきっかけにしたい。
- ・ダンス領域では、全国リズムダンスふれあいコンクールへの出場を目指して、ダンスを通じた体力づくりにも取り組んでいきたい。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・基礎的な体力を身に付けるために、準備運動に重点をおき、誰もがモチベーションを高くして取り組めるように学習カードや曲に合わせた体操やダンスなどを取り入れていきたい。
- ・グループやチームでの活動を通じて、協力し合いながら、お互いの運動量をアップしたり、技術の向上を目指したりしていきたい。

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

- ・振り返り時間の確保
- ・グループでの話し合いの場を設けて、課題解決や技術向上に向けて主体的な活動を促す。
- ・柔道、器械運動、ダンスなどの領域では、タブレットやICTを活用し、振り返りや表現や評価ができるようにしていきたい。

### 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）

- ・「さわやか週間」と称し、生徒が生活習慣を振り返る活動を年4回実施している。家庭との連携を図る手段として有効活用できている。
- ・体育委員会を中心に、昼休みの運動について生徒の要望に応じて、さまざまなスポーツに取り組めるような環境づくりを心掛けている。

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

○

●



## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	出雲市立平田中学校	生徒数 (R4.5.1 現在) 414名	
校 長 名	松原 典生	体育主任名	松井 貴
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体としては、平均的でバランスがよいという結果が表れているが、平均に比べやや低い値となっている。特に2年生の女子は、すべての種目において平均を下回っている。種目別に見ると、筋力と持久走に課題がある。上体起こしでは、2年生、3年生の男女、握力では2年生の男女、3年生の女子が平均を下回っている。持久走では2年生の男女、3年生の男子が低い値となっている。また、2年生においては、長座体前屈が低くなっており、柔軟性の課題も見られる。学年別、男女別で見ても、突出してレベルの高い種目はなく、男子のハンドボール投げにおいてやや優位性が認められる。</li> <li>・授業の様子を見ると、2年生の女子については走力に課題があると感じられる。また、運動の経験不足により体の動かし方が分からない生徒も多い。また、どの学年においても小学校でのダンスの授業経験がなく、体をつかって表現する技能、意欲が乏しい。</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>・昼休みなどに、体育館や校庭で積極的に体を動かしたり（バスケットボール、サッカー、卓球など）、休日等にも公園などでスポーツに親しんだりしている生徒がいる一方で、休み時間は、常に教室や図書室で過ごす生徒もいるなど、運動に対する意識や習慣に二極化が見られる。</li> <li>・部活動の状況は、男子の77%が運動部に参加している。女子は56%が運動部に所属している。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動部への加入率も高いため、週3回以上運動する生徒が多い。また、運動に対する意欲も高く、昼休みなども積極的に体を動かす姿が見られる。</li> <li>・女子は運動部への加入率が低く4割程度しかないため、運動の機会が限られている生徒が多い。</li> <li>・保健体育科の学習に意欲的な生徒の割合が高く、グループ学習やペア学習も積極的に取り組むことができる。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動部への加入率も高いため、週3回以上運動する生徒が多い。また、昼休みに体育館などで体を動かして遊ぶ生徒も多く、運動に親しんでいる姿が見られる。</li> <li>・女子は運動部と文化部に所属する生徒は半々であり、保健体育科の授業が唯一体を動かす機会という生徒も少なくない。</li> <li>・保健体育科の授業では、仲間と協力し、運動に親しみながら取り組むことができる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動部への加入率も高いため、週3回以上運動する生徒が多い。また、昼休みは積極的に体育館や校庭を使用し運動する姿が見られる。</li> <li>・女子は運動部に所属する生徒が50%を超えているが、運動の機会が限られている生徒が多い。</li> <li>・保健体育科の学習に意欲的な生徒の割合が高く、積極的に取り組むことができる。</li> </ul>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・本校の体力的課題として挙げられるのは、筋持久力と敏捷性である。
- ・筋持久力と敏捷性を高めるためには継続的な取組が必要となる。そのため、体づくり運動を毎時間の授業の中に取り入れ、基礎体力の向上を図る。（例えば、深くしゃがんだ姿勢からのジャンプや連続ジャンプ、ケンケン足跳びなど負荷の大きい運動で、敏捷性、筋パワーを高める運動を取り入れる。併せて、筋持久力を高めるために、腕立伏せ、上体起こし、おんぶ走など負荷をかけたトレーニングなどを取り入れる。）
- ・到達目標を明らかにし、学習カードの活用を図ることにより生徒が主体的に取り組む工夫をする。（器械運動、水泳等）

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・学習カードを活用し、自身の記録や学習の過程を蓄積し、意欲につなげる。
- ・段階的な指導を行い、スモールステップで「できた」という感覚をもたせる。
- ・体の動かし方や運動の仕方を理解させ、ICTを活用しながら、コツをつかんで運動ができるようになるような授業づくりを進めていく。また授業では、運動学習場面を十分に準備し、適切な運動量を確保していく。さらに、生徒の個人差を踏まえた指導を展開することにより、普段ほとんど運動をしていない生徒が運動のおもしろさを感じ、保健体育の授業以外にも運動に親しむ習慣を育成することで、日常化が図れるような指導を展開していけるようにしたい。

#### （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

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

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

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

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

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	出雲市立向陽中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	196名
校 長 名	糸原 進	体育主任名	永瀬 正敏
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"> <li>・全校の傾向として、全国平均や県平均の記録を上回っている種目はほとんどない。</li> <li>・全測定項目で、全学年で全国平均をそれぞれ下回っている。</li> <li>・長座体前屈、反復横跳びで、県平均を上回っている学年はある。</li> </ul>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部や地域のスポーツクラブに所属している割合が高く、運動や体育の授業が好きと答えている生徒も多い。また、校区も広く、毎日遠くから自転車で登校している生徒もいる。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業や運動が好きだと答える生徒が多いが、苦手意識がある種目への技術向上に向けての取り組み意欲は少ない生徒が多いようである。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約55%の生徒が運動部または地域のスポーツクラブに加入している。しかし、体育の授業や運動が好きだと答えた生徒が少なく、苦手意識がある生徒が多いようである。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約60%の生徒が運動部または地域のスポーツクラブに加入しており、やや運動部への加入率が高い。文化部の生徒は運動に対して苦手意識をもっている生徒が多く、特に長距離走に対して苦手意識を持っていることが多い。しかし、全力で最後まで走ったり、自分のペースで最後まで走りぬいたりして、途中で歩く生徒はいなかった。</li> </ul>		

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

**（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善**

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

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

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

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

- ・ペア活動やグループ活動を通して、アドバイスや作戦を考えるような思考活動を行う場面を設定する。
- ・器械運動やダンス等、発表会を定期的に行う。
- ・タブレットの活用機会を増やし個人の課題を明確化し、意欲や自信につなげる。

**4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）**

- ・昼休みに体育館や校庭で運動するように、生徒会を通して呼びかける。

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	出雲市立佐田中学校	生徒数 (R4. 5. 1 現在)	67 名
校 長 名	児玉 弘之	体育主任名	塔村 真吾

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

・令和3年度学研の体力テストのデータを参考に全国平均と本校の学年別・男女別平均を比較

(セルの左側は男子、右側は女子、○は全国平均以上を表す。)

学年種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	50m走	立ち幅とび	ハンドボール
中1男女					○			○ ○
中2男女	○	○		○ ○	○	○	○	
中3男女		○ ○		○	○		○	○ ○

<分析>

持久走での比較において男子はすべての学年で全国平均を上回っている。ハンドボール投げでの比較において中1、中3ともに全国平均を上回っている。その他の項目では集団として目立って全国平均を上回っているものは見られなかった。

また、男女別で見た際、2・3年男子においては8項目中5項目が全国平均を上回っており、このことは運動部所属生徒数が文化部所属生徒より優位(2年6:4、3年14:1)であるためだと考えられる。女子においては全国平均以上の項目が少ないことが目立つ。このことは女子における運動部所属生徒数がそれほど多くない(1年8:7、2年4:4、3年6:4)ことが関係していると考えられる。

<近年の課題>

昨年度から引き続いている感染症対策として昼休みの体育館使用を控えている。そのせいもあってか昼休みに体を動かす生徒をみかけない。学校生活の中で体を動かして遊ぶことは運動時間を確保する意味や精神を安定させる意味をもつと考える。体力テストのデータには直接反映されない部分ではあるが、体育の授業での運動量の確保がさらに重要になってきていると考えられる。

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現状は上記「分析」参照</li> <li>・運動部に所属している生徒は全校の6割、文化部に所属する生徒は全体の約4割程度。</li> </ul>
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に体育学習が好きな生徒は多いが昼休みに体育館で運動をしている生徒は少なく、文化部生徒の運動量確保が課題である。</li> <li>・スポーツテストの結果によると男女とも多くの項目が全国平均を下回っていた。</li> <li>・男子9名(運動部8名、文化部1名)、女子15名(運動部8名、文化部7名)</li> <li>・文化部の生徒の体育以外での運動頻度の少なさが課題である。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツテストの結果、男子は8項目中「握力」「反復横跳び」「持久走」「50m走」「立ち幅跳び」の5項目において全国平均を上回っている。また運動をすることが全体的に好きである。</li> <li>・女子は8項目中6項目が全国平均を下回っている。運動実施状況においては「週に2回以下」の者が8名中4名である。</li> </ul>
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツテストの結果、男子は8項目中「状態起こし」「反復横跳び」「持久走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」の5項目において全国平均を上回っている。また運動をすることが全体的に好きである。</li> <li>・女子は8項目中6項目が全国平均を下回っている。運動実施状況においては「週に2回以下」の者が11名中4名である。</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**

○スポーツテストを活用した授業づくり

- ・自分や仲間の課題（弱み）を把握するための分析を行う。
- ・「体づくり運動」や各単元での補強運動でトレーニングを実践する。
- ・持久力向上のため年間を通して授業開始時の3分間走を行う。

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

○「運動の価値づけ」のために

- ・運動部生徒については、部活動でおこなっているトレーニングメニューをしてもよいことにする。
- ・文化部生徒については「生活するために必要な体力（筋力・筋持久力・柔軟性）」について体育理論を通

して学習。自分で「トレーニングメニュー」や「運動時間の捻出」を考えさせて実践させていく。

○単元テストで「学習の調整」を図る。

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

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

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

**4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）**

- ・本校体育主任が本校の体力の現状と課題を全教職員に情報発信していく。

**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4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	出雲市立多伎中学校	生徒数 (R4. 5. 1 現在) 85 名
校 長 名	森山 公晴	体育主任名 高橋 宏明
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2年男子は学年レベルでは、全国平均と比較し、優れている体力要素はスピードで、課題となるのは筋持久力と柔軟性が挙げられる。</li> <li>・ 3年男子は学年レベルでは、全国平均と比較し、優れている体力要素は瞬発力で、課題となるのは柔軟性が挙げられる。</li> <li>・ 2年女子は学年レベルでは、全国平均と比較し、優れている体力要素は瞬発力で、課題となるのは筋持久力と全身持久力が挙げられる。</li> <li>・ 3年女子は学年レベルでは、全国平均と比較し、課題となる体力要素としては柔軟性と全身持久力、が挙げられる。</li> </ul>		
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>		
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動の好きな生徒とそうでない生徒が、半々で共存している状況である。半数の生徒は、昼休みに体育館でバスケットボールやバレーボールをすることが多い。他の生徒は、ほとんど昼休みに運動はしない。約4割の生徒がバス通学であるという現状を考えると、更に運動の機会が少なくなっていて、体力への影響が懸念され。部活動も運動部が野球部と女子バレー部しかなく運動する生徒としない生徒では、運動量に大きな違いがある。</li> </ul>	
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 昼休みに体育館などで体を動かして遊ぶ生徒も多く、運動に親しんでいる姿が見られる。</li> <li>・ 女子の文化部に所属する生徒、何も入部しない生徒を合わせると7割近くであり、保健体育科の授業が唯一体を動かす機会という生徒も少なくない。</li> <li>・ 保健体育科の授業では、仲間と協力し、運動に親しみながら取り組むことができる。</li> </ul>	
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個々に運動に対する意欲の高い生徒はいるが、全体的に、周りに流される傾向があり、自分から進んで取り組む意欲に乏しい。男子は、表面的には運動に対して意欲的であるが、肥満傾向な生徒が目立つ。女子は、特に周りの動向を気にしながら、運動に取り組んでいる様子で、一生懸命やるときとそうでないときの差が激しい。運動部に所属する生徒が少ないので、これから体力的な課題が多くなりそうな学年である。</li> </ul>	
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 何事に対しても、一生懸命で真面目に取り組む学年である。25名中、運動部に所属する生徒が男子2名、女子4名の計6名で、そのほかが吹奏楽部である。体力的に課題が多く、いろんな分野で運動経験をさせていく必要がある。持久力に強みを持つ生徒が何人かいるので、その子たちを中心に、筋力、瞬発力などの向上に向けて、授業に取り組みせたい。</li> </ul>	
<b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b> (保健体育科授業の充実に向けて)		
<b>(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</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本校の体力的課題として挙げられるのは、柔軟性と筋持久力である。</li> <li>・ 柔軟性と筋持久力を高めるためには継続的な取組が必要となる。そのため、体育の授業においては毎時間の準備運動に体づくり運動や5分間走を行う。内容は季節によって適切なものを設定する。</li> <li>・ 具体的には、定期的に柔軟運動や5分間走を行い、体の柔らかさの変化や走距離を記録することで意欲につなげたい。</li> </ul>		

**(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

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

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

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

**4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）**

- ・年度当初に部活動等を通して、家庭での取組に協力をお願いする。
- ・校区内で、ノーメディアや生活習慣チャレンジウィークを設定し、生活習慣の向上を図る。

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



## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

<b>学 校 名</b>	出雲市立湖陵中学校	<b>生徒数 (R4.5.1 現在)</b>	119 名
<b>校 長 名</b>	小豆澤 巧	<b>体育主任名</b>	村上 由佳
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度の体力テストの結果、全体としては全国平均よりやや低い程度である。</li> <li>・全校の傾向として、筋パワー(握力)には男女とも強みがみられる。しかしシャトルランと上体起こしの結果が非常に低く、持久力、筋力に課題がある。</li> <li>・体育の授業でしかスポーツ活動を行わない生徒が多いので、体力に対する意識は低い。</li> <li>・シャトルランにおいては、高得点を目指し自分の精一杯の力で走りきろうという意志を持って走っている生徒が非常に少ない。特に女子はほとんどの生徒が全国平均、県平均を下回っている。</li> </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>			
<b>全 校</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現在の運動部等の加入状況は、運動部活動(バレーボール、野球)、社会体育(バスケットボール、剣道)、地域のスポーツクラブ(サッカー、水泳、卓球)に所属している生徒を合わせると全体の約50%であり、保健体育の学習以外に運動することがない生徒が半数いる。</li> <li>・一部の生徒は昼休み体育館で活発に運動をしており、運動する子としない子の二極化が進んでいる。</li> <li>・单元ごとに体づくり運動の時間をとり、友だちとのコミュニケーションを意識したことで、運動能力の高い生徒を中心に、記録を伸ばしたり作戦を立て勝敗にこだわったりするなどの競争心が少しずつ見られるようになった。</li> </ul>		
<b>1 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・半数以上が運動部以外の部活動に所属している。</li> <li>・体育の授業では、運動が得意な生徒も苦手な生徒も意欲的に取り組んでいる。</li> <li>・運動が苦手な生徒も、周りの生徒のサポートや声掛けによって意欲的に取り組むことができる。</li> <li>・ペアやグループ活動は、積極的に、誰とでも仲良く取り組むことができる。</li> </ul>		
<b>2 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体の半数が運動部以外の部活動に所属している。</li> <li>・体育の授業には積極的に取り組む生徒が多い。</li> <li>・ペア活動は、誰とでも取り組むことができ、お互いに声をかけあう様子も見られる。</li> </ul>		
<b>3 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・半数以上が運動部以外の部活動に所属している。</li> <li>・運動が苦手な生徒も多いが、体づくり運動等の簡単な運動では楽しんで動いている様子が見られた。</li> <li>・球技やリレーなどチームで活動する单元では、運動能力の高い生徒が周りにアドバイスする様子が見られる。</li> </ul>		

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

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

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

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

### 4. 保健体育授業以外の活動(運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

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

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	出雲市立大社中学校	生徒数 (R4. 5. 1 現在)	407 名
校 長 名	武田 寿博	体育主任名	石橋 奎吾

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

・令和3年度新体力テストの結果は次のとおりである。

<体力合計点>	1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
全国平均 (2019)	35.54	45.07	51.32	47.42	53.45	55.83
本校平均 (2021)	31.86	38.97	43.95	38.49	47.00	44.60
(△=は平均より下)	△	△	△	△	△	△

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

	(全国平均より上・種目)	(全国平均より下・種目)
<1年生男子>	2 長座体前屈、立ち幅とび	6 左記以外の6種目
<2年生男子>	0 なし	8 8種目すべて
<3年生男子>	0 なし	8 8種目すべて
<1年生女子>	1 長座体前屈	7 左記以外の7種目
<2年生女子>	1 立ち幅跳び	7 左記以外の7種目
<3年生女子>	0 なし	8 8種目すべて

全学年全国平均を下回る種目が多数あった。特に昨年度まで本校の重点種目としてあげている「ハンドボール投げ」にあわせて「上体起こし」「20mシャトルラン」「反復横跳び」も記録としては低調である。

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

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	<p>・運動部の所属は男子が全体の68%、女子が全体の47%である。運動部の生徒は日常的に運動量の確保ができていないのに対し、文化部の生徒は運動量が確保できていないのが現状である。女子や運動経験の不足しがちな男子生徒の結果が全体の結果に影響していると考えている。また、体力に自信のある生徒は少ないが、体力の必要性を感じている生徒は多い。体育の準備運動として、全学年で動的ストレッチとしてラヴェンダー体操(疾風バージョン)を行い、柔軟性と全身持久力の向上の意識づけにつなげたい。授業を通して、「非日常的な動き」を経験する中で、身体感覚の醸成や文化としての体育の魅力を意識した取り組みを行うことで、体育への学習内容や運動への興味・関心を高め、将来を見据えた豊かなスポーツライフにつなげていきたい。</p>
1 年 生	<p>・授業においては男女ともに積極的に運動に取り組もうとする様子がみられる。今後、新体力テストの実施結果や授業での実態を踏まえ、体力向上に向けた取り組み方を考えていきたい。また、効果的な準備運動やストレッチの仕方(ダイナミックストレッチ、スタティックストレッチの違い)を授業で取り扱い、自分の体との対話を通して得た気づきから、自らの課題を掴ませたい。</p>
2 年 生	<p>・学年として「柔軟性」の値が高い。昨年度、ラヴェンダー体操を1年間継続して行ってきた。その成果が本年度の記録につながっていることを期待したい。授業を通じて、身体感覚の必要性や体育学習内容への興味ももてるような知識を与える。各単元の中で、How to「やり方」よりもWhat「何を」学ばせるかを意識してしっかりと示し、運動や体育授業への関心を高めていきたい。</p>

3 年 生	<p>・新体力テストにおける各種目の年度推移を見てみると、昨年度に比べ、記録が向上している種目がほとんどであった。重点課題の克服に焦点をあてながら、他種目に関しても引き続き向上を目指したい。調査の結果、体力に必要性を感じている生徒も多い。卒業後に自ら運動に親しめるように、自分に合った取り組み方が見つけられるような取り組みを意識させたい。</p>
<p><b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b>（保健体育科授業の充実に向けて）</p> <p><b>（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</b></p>	
<p>・保健体育の授業として下記のことに重点を置く</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 単元ごとに主運動につながるトレーニングを行う。</li> <li>② 「身体感覚の醸成」「文化としての体育」をテーマに各単元を実施する。</li> <li>③ 体づくり運動で、動的ストレッチや静的ストレッチの意義や知識を与え、自らの体、体力と向き合うきっかけづくりとする。（ラヴェンダー体操を全学年で実施）</li> <li>④ 今年度の重点項目は全身持久力。コロナ禍で運動機会が例年に比べると減少しているため、体育授業で運動量が少しでも確保できるように意識したい。</li> </ol>	
<p><b>（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善</b></p>	
<p>・保健学習や体育理論を充実させる</p> <p>「やる気＝価値×能力」と捉えている。文化部生徒など、日常的に運動量の確保が難しい生徒であっても運動を行うことの価値づけができるよう授業の工夫改善を行う。</p> <p>「する、知る、みる、支える」のキーワードを意識して、将来の豊かなスポーツライフにつなげられるような授業づくりを心がける（身体感覚と文化としてのスポーツ）。</p> <p>・スモールステップでの授業展開</p> <p>例えば、投動作の練習であれば、紙鉄砲を用いて「手首のスナップ」を意識した練習を行うなど、獲得したい動作につながる簡単な運動から行う。また、球技や武道では、その前例主義やルールに縛られるのではなく、動きや身体感覚を教えることに視点を置いた授業づくりを意識し、運動の得意不得意に関わらず、授業に取り組めるような教材を提示していきたい。</p>	
<p><b>（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</b></p>	
<p>・「ふりかえりの有効活用」</p> <p>めあてに基づいたふりかえりを毎時間行っている。この活動を継続していくことで知識を活用したり、表現したりする力を身につけさせたい。また、書いた文章を他者に向けてアウトプットしたり、共有したりする場面を設けていきたい。（ふりかえりの評価 A:課題＋解決（具体的）、B:結果や課題、C:感想だけ 楽しかった）</p> <p>・「効果的なグループ学習」</p> <p>各単元の中で技術的なポイントを基に、お互いに良い部分や改善点を伝えあう場面を設定する。その際に、グループ学習で達成してほしいねらいを伝えたり、ICT 機器を用いたりするなど生徒が学びやすくなるような工夫を行っていきたい。また、方法が目的化しないように留意していく。（How to よりも What）</p>	
<p><b>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）</b></p>	
<p>・学校ぐるみでの活動はしていない。</p> <p>・スポーツ少年団に所属している生徒については、休日や夜間を利用して運動を行っている。</p>	
<p><b>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</b></p>	
<p> </p>	

## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	出雲市立斐川東中学校	生徒数 (R4.5.1 現在) 254名
校 長 名	森山 善三	体育主任名 上田 純一
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全体の傾向として、新体力テストの全国・県平均から見ると、ほとんどの種目の数値がほぼ同等か、下回っている。</li> <li>• 3年生の男子は8つ中、5つの平均が下回っており、上体起こしと立ち幅跳びは特に平均との差が大きい。</li> <li>• 2年生の女子は8つ全ての平均が下回っており、長座体前屈、50m走、立ち幅跳びは特に平均との差が大きい。</li> <li>• 体力に自信があると答えた生徒は約11%に対し、自信がないと答えた生徒は約37%を占めている。</li> <li>• 全校の約98%の生徒が体力は必要であると考えており、運動部活動や保健体育の授業に対する取組は意欲的である。</li> <li>• 1年生については男子28名、女子49名と、男女の人数差が大きい学年である。</li> </ul>		
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>		
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2, 3年生の約75% (内訳: 男子約85%、女子約66%) が運動部に所属している。</li> <li>• 文化部生徒 (吹奏楽部、美術部) の、授業以外での運動時間や運動頻度が少ない。日々の生活の中で目立った運動をしないと回答する生徒もいる。</li> <li>• 運動が得意かどうか、体力があるかどうかに関わらず、保健体育の授業では運動を積極的に行ったり、親しんだりする姿勢が見られる。</li> <li>• 物事に対して最後までやり遂げたいと思う生徒が約92%を占めている。</li> </ul>	
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 現状を把握するための客観的な資料が揃わないため、不明。</li> </ul>	
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 男女問わずお互いに協力しながら活動ができる。</li> <li>• 全体的に運動を好んで、一生懸命に取り組む傾向が見られる。</li> <li>• 全体的に運動を楽しみ、意欲的に取り組む傾向が見られる。</li> <li>• 男子には体力的に優れた生徒も多く、全国平均との差はそこまで顕著ではないが、女子は顕著である。</li> <li>• 体力面での二極化が見られる。</li> </ul>	
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全体的に運動を好んで、前向きに活動する傾向が見られる。</li> <li>• 授業前の準備運動や補強運動への取り組み意識がやや弱い生徒も見られ、仲間と一緒に手を抜く傾向があり、適宜指導や声かけが必要である。</li> <li>• 体力面での二極化が見られる。</li> </ul>	

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

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

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

- ペアやグループを活用した学習を取り入れ、自分が理解している知識を相手に伝えたり、技能の改善や作戦の工夫など仲間同士でアドバイスし合ったりする場면을積極的に設ける。
- ICTを活用し、自分たちの良いところや課題などを話し合う場면을適宜設ける。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- 部活動との連携を行う。  
※新体カテストの結果を各部活動担当者にも還元する。また現状把握や課題を確認し、体力向上を図る上での参考にするとともに、意識の維持や向上を図る。
- 体力の向上や健康の保持増進において、規則正しい生活習慣の確立や食による体づくりは欠かすことのできない要素であり、家庭や地域を巻き込んだ規則正しい生活習慣づくりの取組を継続する。また、生徒や保護者に対して食に関する授業や広報紙等の配布を行い、食育情報の提供や食育の推進を行う。

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

## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	出雲市立斐川西中学校	生徒数 (R4. 5. 1 現在)	5 2 3 名
校 長 名	児玉 浩二	体育主任名	新井 和

### 1. 生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）

#### ・2021年 男子 Tスコア

	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
1年生	47.1	50.8	49.8	51.0	50.0	52.2	52.7	51.4
2年生	50.7	49.4	51.5	51.4	48.6	50.7	53.7	48.9
3年生	47.1	45.6	45.3	50.1	48.2	49.0	49.9	45.4

#### ・2021年 女子 Tスコア

	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
1年生	46.3	46.5	50.5	46.8	46.2	51.5	51.7	46.5
2年生	44.0	42.7	46.0	45.1	43.0	44.5	47.6	41.4
3年生	43.5	45.9	46.8	52.5	49.2	48.0	47.5	45.1

・2021年度の調査から、Tスコア50を上回った種目が男子は、1, 2年生（現2, 3年生）は多い。特に、反復横跳び、50M走、立ち幅跳びの3種目は全学年、もしくは2つの学年で上回っている。女子は、長座体前屈、反復横跳び、50M走、立ち幅跳びの4種目で上回っている。

・2021年度に比べ、Tスコアが上回っている種目が多くなっている。

・男子に比べ、女子のほうがTスコアを下回っている種目、学年が多い。

### 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**

- ・週3日以上運動する、週1日以上運動する生徒は7割。月に1～3日、全くしない生徒は3割である。運動部に所属している生徒の割合は、男子は8割、女子は6割。所属していない生徒は、男子2割、女子4割である。
- ・運動に対する意欲は、6割くらいが意欲的である。運動を苦手とする生徒、意欲的に取り組まない生徒がいるため、お互いにサポートしあえる授業作りが必要であり、運動に対する意欲を高めていきたい。

**1 年 生**

- ・運動に対する意欲にばらつきがあるように思う。運動に意欲的に取り組めるように授業の雰囲気づくりを行う。
- ・体力に差があるように思うため、毎時間の5分間走、補強運動等で体力を向上させていく。

**2 年 生**

- ・運動が好きな生徒が半数以上おり、運動能力も比較的高いように感じる。
- ・苦手な生徒も意欲的に取り組み、技能の習得、向上を図ろうとしている姿が見られる。

3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲的に取り組める生徒が多くいる学年である。昨年度の体力テストのデータを見ると男子はTスコアが高い種目が5種目あるのに対し、女子は1種目もない。女子の体力向上を図る必要があるため、毎時間の補強運動等を行い、体力向上を図りたいと考える。</li> </ul>
<b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b> （保健体育科授業の充実に向けて）	
<b>（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</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎時間、補強運動、5分間走を行い、体力の向上を図る。</li> <li>・体力テストの結果をもとに、自己でも自分の課題について気づき、考え、生活の中に運動を取り入れられるように指導する。</li> </ul>	
<b>（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動や各種目において、個々の体力や習熟度に合わせた目標の設定ができるよう工夫し、運動に積極的に取り組むとともに、少し上の課題に挑戦していけるよう支援していく。</li> </ul>	
<b>（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</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・S T（スモールティーチャー）の活用やペア学習、トリオ学習を取り入れることで、教え合ったり、励まし合ったりしながら、運動の楽しさや技術の向上を目指すようにする。</li> <li>・I C Tを活用し、自己や仲間の動きを分析したり、動きを分かりやすく伝えたりと工夫していきたい。</li> </ul>	
<b>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）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職員会議等で、本校生徒の体力状況の情報提供を行い、各部活動のトレーニング内容等に生かしてもらうようにする。</li> </ul>	
<b>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</b> ○          ●	



## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	雲南市立大東中学校	生徒数 (R4. 5. 1 現在)	280名
校 長 名	大島 悟	体育主任名	柏木 裕至
<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>・令和2年度～3年度の本校のスポーツテストの結果を分析すると、50m走は、全学年で好記録がみられる。しかし、上体起こしやハンドボール投げでは、どの学年も低い数値がみられた。また、女子では、反復横跳びや立ち幅跳びも全国平均を下回っている。スピードの体力要素には強みがあるものの、筋持久力や柔軟性、投力、敏捷性などに課題がみられた。</li> <li>・持久走やシャトルランへの取り組みは、とても前向きで、自分の記録を向上させようとする姿勢が感じられる。</li> <li>・それぞれの学年の実態や発達段階に応じ、体ほぐしの運動や体力を高めるための運動などの体力づくりを適宜取り入れ、授業の展開を工夫する必要がある。また、体育授業以外に運動しない生徒のために、授業での運動量の確保に努める必要がある。</li> <li>・学校行事、生徒会活動との連携を図りながら、体力づくりを意識した行事や活動を計画・実践する必要がある。</li> </ul>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校は、全校生徒の約69%の生徒が運動部活動に所属しており、どの部活動でも活発な活動が行われ、各種大会でも好成績を収めている。特に男子生徒の運動部活動所属率は高く、皆が大変熱心に活動に取り組んでいる。体育授業に全体的に大変前向きに取り組み、皆が一生懸命準備運動のランニングに励み、仲間と関わり合いながら体力の向上に努める姿がみられる。</li> <li>・文化部活動に所属している生徒の中にも、社会体育に参加している生徒がいる。</li> <li>・昼休みも、体育館や校庭などで多くの生徒たちが自主的に体を動かしている。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校に入学し、運動部活動へ入部した生徒が全体の約60%であった。体育の授業でも、前向きに準備運動に取り組む姿が見られ、今後の体力の向上が期待できる。今後、体育の授業や各部活動、委員会活動などと連携を図りながら、運動習慣の確保や体力の向上に努めていきたい。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2年生は、全体の約70%の生徒が運動部活動に所属しており、男女別にみると、男子は約85%、女子は約48%が運動部活動に所属している。多くの男子生徒は、運動部活動に所属をしているため、放課後の運動時間は十分に確保されている。また、女子生徒や文化部活動に所属をしている生徒も、体育の授業など、友達と関わり合いながら意欲的に参加している。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生は、全体の約76%の生徒が運動部活動に所属している。男女別にみると、男子は約83%、女子は約68%が運動部活動に所属し、運動部活動加入率は高い。ほとんどの生徒が体育の授業にも一生懸命に取り組んでいるが、なかには運動に苦手意識を持っている女子生徒や体育の授業以外で体を動かす機会の少ない文化部活動所属の生徒もいる。しかしながら、どの単元への取組もとても真面目な態度である。</li> </ul>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

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

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

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

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

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

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

## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	雲南市立海潮中学校	生徒数（R4.4.26現在）	10名
校 長 名	森脇 利明	体育主任名	吉田 隆一
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> （学年や男女の特徴を分析）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全体的に敏捷性は優れているが、筋持久力や全身持久力がやや劣っている。</li> </ul> <p>＜県平均との比較から＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第1学年…在籍無</li> <li>・ 第2学年…全体的にどの種目もやや劣っている。</li> <li>・ 第3学年…男子は筋力は優れているが、筋持久力、全身持久力がやや劣っている。</li> </ul> <p style="text-align: center;">女子は敏捷性や筋力は優れているが、柔軟性がやや劣っている。</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>・ 運動部に所属しておる生徒がほとんどである運動への意識が高いが、女子の人数が多く、休み時間に体を動かす生徒は少なく、教室での談話や図書室を利用する生徒が多い。</li> <li>・ 通学距離が遠い生徒が多い関係で自転車、保護者送迎の生徒が多い。</li> <li>・ 生徒会が昼休みにスポーツレクを企画し運動に親しむ活動を行っている。</li> </ul>		
1 年 生	在籍無		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 女子のみの学年ではあるが、部活動に積極的に参加しようとしている。</li> <li>・ 支援の必要な生徒もいるので、運動の方法や周りとの関わりなどについて個別支援を行っている。</li> <li>・ 休み時間に体を動かす場面は少ない。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動に対する興味も深く、用具の準備や準備運動に積極的に取り組む習慣が身についている。</li> <li>・ 男女とも走る、跳ぶなど基本的運動にも一生懸命取り組む。</li> <li>・ お互いが声を掛け合って応援したり、アドバイスしたりしながら学習を進めることができる。</li> </ul>		
<b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b> （保健体育科授業の充実に向けて）			
<b>（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</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 少人数、女子多数のため運動領域の組み立てを工夫し、できるだけいろいろな運動に親しむことができるように、異学年合同学習を取り入れていく。</li> <li>・ 授業において体づくり運動、陸上競技を重要単元として位置づけ、総合的に体力を向上させる。そのために準備運動で、ジョギング、柔軟運動、壁倒立、鉄棒運動、ダッシュ練習など筋力、スピードを養う運動を取り入れ、自主的、継続的な取り組みをさせる。</li> <li>・ 視聴覚機器を利用した資料や教師が提示する動きをもとに、生徒自ら動きづくりをする授業を行い、個から集団にそれを広めていき、動きの広がり、高まりを実感させる。</li> </ul>			
<b>（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各領域でその運動の持つ特性をしっかりと伝え、個々の生徒にとって実現可能なねらいの設定を指導し、まずしっかりと達成感や充実感を味わわせ、それをステップとして次の目標設定をしていこうとする意欲を引き出していく。そのために、学年ごとの観点別目標の一覧表を作成し、個人の目標設定がしやすいようにしていく。</li> <li>・ 女子が多く、体を動かすことが苦手な生徒も多いので、学習の導入部分において鬼ごっこやリレー形式などゲーム的な要素の運動を多く取り入れ、体を動かす楽しさ、人と関わりながら運動する楽しさを味わせていく。</li> </ul>			

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

- ・学習カードを活用し、領域によって分かったことなど振り返りの時間を設ける。自分自身の体力や技術の伸びを確認し、その伸びのきっかけとなったポイントを振り返る場面を作る。
- ・ICT機器を活用して、グループで教え合い、進んで練習に取り組むなど、主体的、協働的に学習に取り組めるようにする。
- ・保健の授業では、単元によっては養護教諭とTTの授業を組み、より専門的、日常的な内容も取り入れ、自分の課題として考えられる場面づくりをしていく。

**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）**

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

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

○

●

## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	雲南市立加茂中学校	生徒数 (R4. 5. 1 現在) 140 名
校 長 名	目次 達郎	体育主任名 藤原 大史

### 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）

種目 学年	握 力	上 体	長 座	反 復	20mシャトル	50m 走	立ち幅	ハンド	合 計
1年男女	○ ○	— —	○ —	— —	— —	○ —	— —	○ —	4
2年男女	— ○	— —	— —	— —	— ○	— —	— —	— —	2
3年男女	○ ○	— —	— ○	— —	○ —	— —	— —	— ○	5
合 計	6	0	2	0	2	1	0	2	11

・令和3年度の新体力テストの結果から、全体的に運動能力の低さがうかがえる。比較的、握力は全国平均に近いものがあるが、上体起こし・反復横跳び・立ち幅とびの値が特に低く、筋持久力や敏捷性・瞬発力が弱いことがうかがえる。

### 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>・運動部に所属する男子の割合が47%、女子の割合が43%である。任意入部制にしているので学校の部活以外に地域のサッカー、テニス、柔道、レスリング、卓球、水泳、バドミントン、陸上、女子バスケ、フィギュアスケートなどの社会体育に参加し、活動している生徒も18%いる。</li> <li>・全体的に男女とも運動部の部活動に所属する生徒が多くなってきており半数近くいる。人間関係から誘い合って入部する傾向もある。さらに、社会体育に参加している生徒もおり、それぞれの個性を伸ばそうとする姿がうかがえる。</li> </ul>
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに運動が好きだと感じている生徒が多く、運動に積極的に取り組むことができる。</li> <li>・ペアやグループ活動では、誰とでも分け隔てなく取り組むことができる。</li> <li>・休み時間には多くの生徒が活発に身体を動かしている。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女がお互いに声を掛け合って応援したり、アドバイスしたりしながら学習を進めることができる。</li> <li>・授業に対する興味関心が高く、早く着替えてアップや準備運動に取り組むことができる。</li> <li>・文化系の部活動所属の生徒も多いが、楽しく運動に参加している。</li> <li>・運動部に加入している生徒は他の学年に比べて少ないが、社会体育で運動をしている生徒は多い。</li> </ul>
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に対する興味が深く、用具の準備などにも積極的に取り組むことができる。</li> <li>・運動能力が著しく低い生徒はほとんどいない。平均的な運動能力を持った生徒が多い。</li> <li>・男女とも走る、跳ぶなど基本的運動に対して一生懸命取り組む。</li> </ul>

### 3. 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

- ・毎時間の授業で、課題解決に向けた体操や補強トレーニングを取り入れる。
- ・運動量を確保するために、図等を利用し短時間で理解できるように工夫し、授業の流れをスムーズに行わせる。
- ・筋力や柔軟性、瞬発力の向上を意図した運動を体育の授業で継続的に取り入れるとともに、運動部活動のトレーニングとしても各運動部で取り入れていくように助言していく。
- ・教師が示す運動方法だけでなく、生徒自ら動き作りをする授業を行い、個から集団にそれを広めていき、動きの広がり、高まりを意識させる。

- ・全身持久力、投力を伸ばすために、その要素を含んだ内容を多く取り入れていき、その成果が数値化できるような学習カード等の工夫をしていきたい。

## (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

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

## 4. 保健体育授業以外の活動(運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

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

## 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4年度 体力向上推進計画【木次中学校】

学 校 名	雲南市立木次中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	212名
校 長 名	山根 齊浩	体育主任名	原 佑樹
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>令和3年度のしまねっ子！元気アップ・レポートを参考に学年別・男女別で見ると、1年生男子1種目、女子7種目、2年生男子8種目、女子2種目、3年生男子2種目、女子6種目で県平均を上回る結果であった。2年生男子は全ての種目が県平均を上回っている。1、3年生女子では多くの種目が県平均を上回っている。1、3年生男子と2年生女子では多くの種目が県平均を下回っていた。種目ごとに分析すると、握力・ハンドボール投げは高いが、上体起こし・反復横跳びが低い。</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	<p>運動部に所属する男子の割合が60%、女子の割合が58%、全体として59%である。文化部に所属する男子の割合が21%、女子の割合が34%、全体として27%である。あとの生徒は地域のサッカークラブやバスケットボールクラブに通う生徒がいるなど、任意入部制にしているが多くの生徒がどこかの部に所属をして活動している。社会体育や部活動に加入していない生徒は、男子19%、女子8%である。昨年度に比べて運動部に所属する割合が微増し、文化部に所属する割合が微減した。授業を見学する生徒はほとんどいない。</p>		
1 年 生	<p>男子の50%、女子の72%が運動部に、男子の31%、女子の17%が、文化部に所属している。運動に対する意識は男女差が大きい、全体的に体を動かすことが好きで、授業には意欲的に取り組んでいる。</p>		
2 年 生	<p>男子の50%、女子の51%が運動部に、男子の24%、女子の38%が、文化部に所属している。運動に対する意識は男女差が大きい、全体的に体を動かすことが好きで、授業には意欲的に取り組んでいる。</p>		
3 年 生	<p>男子の80%、女子の50%が運動部に、男子の9%、女子の47%が、文化部に所属している。運動に対する意識は男女差が大きい。しかし、体を動かすことは好きな生徒が多く、授業には真面目に意欲的に取り組んでいる。</p>		

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

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

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

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

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

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

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

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



## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	雲南市立三刀屋中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	179名
校 長 名	嘉儀 純哉	体育主任名	岡本 剛徳

### 1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

令和3年度の体力テストの概要 (全国平均値より優れている種目○印、△はほぼ同じ種目、▲は劣っている種目)

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

令和3年度の体力テスト 男子の総合評価：A～C (3年：84%、2年75.1%、1年81.9%)

女子の総合評価：A～C (3年：69.5%、2年95.8%、1年100%)

総合判定のA (3年：男4、女5、2年：男4、女14、1年：男6、女11)

- ・体格的には2学年は全国平均を下回っているが、1・3年はほぼ全国平均と同じである。運動能力的には女子が高い傾向であるが、学年が進むにつれて男子の方の運動能力が高くなっている。
- ・体力的には特に走力・持久力を伸ばしていく必要がある。

### 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>・運動に対して意欲的な生徒が多く、授業もまじめに取り組んでいる。</li> <li>・体育授業や運動部活動以外に、家庭で定期的に運動に取り組んでいる生徒はほとんどいない。</li> <li>・運動部活動以外に社会体育の柔道、女子バスケ、サッカー、空手などの運動に取り組んでいる生徒もいる。</li> <li>・女子の体重が学年とともに増加するのに合わせて、運動能力の低下が見られる。</li> </ul>
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に対してまじめに取り組んでいる生徒が多い。</li> <li>・球技の好きな生徒が多く、持久走や水泳など持久力を必要とする運動に苦手意識を持つ生徒が多い。</li> <li>・美術部に入部する生徒が多く、運動に消極的な生徒も多い。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に対して意欲的な生徒が多い。</li> <li>・男女とも運動能力の二極化が見られる。</li> <li>・グループでの話し合いは活発で、その内容を発表できる生徒も多い。</li> </ul>
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも運動に意欲的に取り組む生徒が多い。</li> <li>・女子の運動能力が高く、授業にも熱心に取り組んでいる。</li> <li>・グループでの話し合いはできるが、話し合いの結果を発表する活動には苦手意識を持つ生徒が多い。</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

- ・走力・持久力が全体的に低いので、授業の初めは3分間走を取り入れている。また、ストレッチや筋肉トレーニングの活動も取り入れて柔軟性の維持に努めている。
- ・走力の向上を図るために持久走の授業はどの学年でも取り入れている。また、授業ではタイムよりもペースを重視して、持久走の苦手な生徒の意欲向上をはかっている。
- ・生徒が意欲的に授業に取り組めるように単元計画を工夫する。どの授業においても、運動量を確保できるよう、準備や場の工夫に取り組んでいる。
- ・運動が苦手な生徒の体力を向上させるために、授業や生活の中で運動の意義を理解させたり、運動の楽しさを味わわせたりすることで、運動への意欲的な取り組みにつなげる。
- ・授業において、動画やプレゼンテーション資料等を用いるなど、ICT機器を効果的に活用した展開を取り入れることで、生徒の関心意欲を高め、技能や知識の向上を図る。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・どの授業でもすべての生徒が運動に楽しく意欲的に取り組めるよう配慮する。
- ・運動を苦手とする生徒に配慮した場の設定、ルールや用具の工夫により全員が運動を楽しめるような授業作りを行う。

#### （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

- ・授業の導入ではめあての確認を行い、授業の終わりには活動の振り返りを記録したり、発表したりする機会を設ける。
- ・定期テストには授業で得た知識を活用して回答する問題も設定し、活用力の向上を目指す。
- ・授業の中で、技能テストや発表の場を設け、それまでの知識や技能を表現する機会とする。
- ・保健の授業で、調べ学習を取り入れ、レポートや発表の場を設ける。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・昼休みの体育館使用を今年度より学年使用に変更し、今まで使用しにくかった1年生も体を動かす機会を増やすように配慮した。
- ・昼休みの体育館使用ではフロアでのバスケットボール、バレーボールの使用に加えて、常設の卓球場（5台）を解放して自由に運動できるようにしている。また、校庭ではサッカーボールの使用を許可している。
- ・「お弁当の日」を年2回設定し、家庭で一緒に料理することで食への関心を高める活動に取り組んでいる。

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	雲南市立吉田中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	30名
校 長 名	金森 文秀	体育主任名	佐伯 卓也

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

【令和3年度 新体力テスト】

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンド投	合計
中1男女	◎		◎					◎	3
中2男女	◎◎							◎◎	4
中3男女	◎	◎	◎◎	◎◎	◎	◎	◎	◎○	11
合 計	4	1	3	2	1	1	1	5	18

全国・県平均より上位に◎、全国または県平均より上位に○ 欄の左は男子、右は女子 合計欄は、男女の◎○の数

- ・どの学年においても、種目によっては全国または県平均を上回るものが見られた。特に3年生男子においては、すべての種目において全国または県平均を上回る結果となった。しかし、小規模校の特性上、スポ少で行っていた競技を中学校でできなくなることで、また、小学校からスポ少で運動を経験していたかどうかによって、全体的な数値に影響する傾向にある。また、学年の人数や男女バランスもさまざまであるために、経験できる運動が限られていることもあることも、何かしらの影響があると考えられる。
- ・第1学年の男子は、すべての種目において平均を下回る結果となった。しかし、女子は握力、長座体前屈、ハンドボール投げにおいて平均を上回った。
- ・第2学年は、男女ともに握力とハンドボール投げにおいて平均を上回る結果となった。
- ・第3学年の男子は、すべての種目において平均を上回る結果となった。女子は、反復横跳び、ハンドボール投げにおいて平均を上回った。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動に対する意識は高いが、全校生徒のほぼ半数にあたる14名が文化部に所属している。また、校区や地域の特性から、全校生徒の半数以上がスクールバスを利用しており、残りの生徒の多くも、冬期を中心に保護者の自動車ですり迎えをしてもらっている状況がみられる。そのため、学校での体育授業や運動部活動以外において体を動かす習慣は乏しい傾向にある。また、小規模校であることから、スポーツの楽しさ、特にチームスポーツの楽しさを経験する機会は少ないと思われる。</li> </ul>
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子5名は全員野球部に所属しており、積極的に運動に親しむ意識は高い。女子4名のうち3名が吹奏楽部に所属し活動しているが、身体を動かすことに対してそれほどの抵抗感はなく、体育授業への意欲的な取組姿勢が見られる。運動経験の個人差はみられるが、自分の能力に合わせ、一生懸命運動に取り組む生徒が多い。</li> </ul>
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子3名、女子3名は運動部に所属しており、半数の生徒は日々運動する習慣がある。しかし、最近の傾向である様々な運動経験の不足や限られたスポーツしかしていないことによる体力のアンバランス化、運動の二極化の傾向が見られる。</li> </ul>
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・11名中7名（男子1名、女子6名）が文化部（吹奏楽部）に所属しているため、授業以外の運動の機会はあまりない。また、男子は4名中3名が運動部に所属しているものの、限られたスポーツのみを行っていることもあり、運動能力の二極化の原因の一つになっていると考えられる。しかし、吹奏楽部の生徒も含めて全体的に運動意識は低くはないので、個々の目標をはっきりと設定することが必要である。</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

- ・持久力・脚力向上に向けて、授業のはじめには3分間走を取り入れ、実践することを基本とする。また、準備運動の中でストレッチ、筋力トレーニングを取り入れ、全身の体力向上を図りたい。筋力トレーニングの内容としては、腕立て伏せ、腹筋、バーピージャンプ等とする。
- ・筋力や巧緻性、リズム感の向上をめざして、各単元と関連させながら補強運動を可能な限り行う。また、できるだけ運動量が確保できるような授業の構成としていきたい。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・男女合同で授業を行うが、運動の苦手な生徒も意欲的に取り組めるように、バレーボールのサーブをアンダーサーブに限定し、レシーブをしやすくするなどのルールを工夫する。また、ソフトボールではゴムバットやティーボールを使用し、恐怖心を軽減することで運動が苦手な生徒の意欲の向上を図りたい。チームスポーツでは、メンバーを固定せずいろいろな人と取り組めるようにしたり、2学年合同や全校での体育を取り入れたりして、意欲の継続を図りたい。

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

- ・各領域において、「観る視点」を明確にした上で、グループやペアで発表し合い、感想やアドバイスをし合う時間を確保する。また、ICTを活用し、自分やグループの動きをすぐに確認できるようにして練習やリハーサル等を行い、表現の改善や向上につなげたい。
- ・学習カードには授業後に改善点や改善方法を記入させ、感想のみの振り返りにならないように指導する。その際に「中学体育実技」を積極的に活用し、各運動領域の基本的な動きやうまく運動するためのポイント、ルールやマナー等を確認し、互いに教え合ったり確認し合ったりする場を設定する。

### 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）

- ・昼休みの体育館開放や委員会活動を活用して、誰でもいつでも運動に親しめるよう環境改善に努めていきたい。また、全校利用の日を設けることで、運動習慣の充実につなげたい。
- ・4月から10月の部活動時間が長い期間は、吹奏楽部の生徒もランニングなどの活動を取り入れる。
- ・3学年の縦割りチームでの球技大会を年間2回実施予定である。
- ・全校スキー教室を実施予定で、その様子を学校だよりやHPで紹介する。

### 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4年度 体力向上推進計画【中学校】

<b>学 校 名</b>	雲南市立掛合中学校	生徒数 (R4. 5. 1 現在)	66名
<b>校 長 名</b>	上代 直文	体育主任名	勝部 誠
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
令和3年度の新体力テストの結果分析			
<p>【男子】身長：1年やや低い，2年やや低い，3年全国平均並み 体重：1年重い 2・3年やや重い</p> <p>1年 全国平均以上：長座体前屈，50m走，立ち幅跳び  以下：握力，上体起こし，反復横跳び，ボール投げ</p> <p>2年 全国平均以上：ボール投げ  以下：握力，上体起こし，反復横跳び</p> <p>3年 全国平均以上：握力，長座体前屈，50m走，立ち幅跳び，ボール投げ  以下：上体起こし，反復横跳び ※他は全国平均並みTスコア±1.0</p> <p>○柔軟性・全身持久力・走力・瞬発力(ボール投げ・立ち幅跳び)は全国平均並みかそれ以上だった。A段階の生徒3年2名、2年1名おり、全体的に体力水準が前年度に比較し向上している。筋力・敏捷性に課題がある。特に、敏捷性(反復横跳び)に課題がある。</p> <p>【女子】身長：1年やや低い，2年低い 3年やや高い 体重：1・2年やや軽い 3年重い</p> <p>1年 全国平均以上：長座体前屈，シャトルラン，50m走，立ち幅跳び，ボール投げ  以下：握力，上体起こし，反復横跳び</p> <p>2年 全国平均以上：上体起こし，長座体前屈，シャトルラン，50m走，立ち幅跳び，ボール投げ  以下：反復横跳び</p> <p>3年 全国平均以上：上体起こし，50m走，立ち幅跳び，ボール投げ  以下：握力，シャトルラン ※他は全国平均並みTスコア±1.0</p> <p>○A段階の生徒が19/30名であり、全体的には体力水準が高い。3年は2年次からの伸びがほぼなかった。どの学年も走・跳・投の記録が全国平均を大きく上回ったが、筋力(握力)・敏捷性(反復横跳び)に課題が見られる。</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>			
<b>全 校</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部と文化部(未加入含む)の比率、1：1の割合。(運動部5割強、男子6割、女子4割強)</li> <li>・バス通学の生徒が3割弱いる。</li> </ul>		
<b>1 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動嫌いの生徒は少ないが、体育の授業において苦手な種目に対して消極的になる生徒がいる。</li> <li>・昼休みに、体育館や校庭で体を動かす生徒がほぼいない。</li> </ul>		
<b>2 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・14名(特別支援4名含む、男子9名女子5名)であるが、体育の授業に参加できる生徒は12名。</li> <li>・半数の生徒が運動部に所属するが、全体的に運動が苦手な生徒が多いように見受けられる。</li> <li>・運動嫌いを起こさないよう配慮した学習を進めていきたい。</li> </ul>		
<b>3 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5割弱の生徒が運動部に所属している。(女子4割)</li> <li>・多くの生徒が体を動かすことが好きで、特に女子に活発な生徒が多く、声を掛け合いながら積極的に課題に取り組む姿が見られる。</li> <li>・準備運動や補強運動にも、熱心に取り組むことができる。</li> </ul>		
<b>3 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・7割弱の生徒が運動部に所属している。(女子8割)</li> <li>・多くの生徒が体を動かすことが好きで、苦手な領域に対しても積極的に取り組むことができる。</li> <li>・仲間と協力して学習を進めたり、教え合ったりすることができる。</li> </ul>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・各運動種目・領域にあわせた補強運動を組み込む。
- ・1年間を通じて毎時間ラベンダー体操を行い、その後補強運動を実施する。
- ・授業において確実に運動量が確保されるように授業を組み立てる。
- ・本年度の新体力テスト実施後、前年度の結果と比較検討し、補強運動や授業にいかす。
- ・長距離走の授業改善を進める。記録（タイム・距離）のみを目的に置くのではなく、楽しく体の状態を意識しながら走る授業を展開したい。
- ・タブレットを活用し、自分の体力や記録の伸びを実感できるようにする。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・ペア学習やグループ学習を取り入れ、授業に積極的に参加できる環境を整える。
- ・段階的な指導を行い、初期のつまづきを最小限にする。
- ・各自で学習課題を設定させ、自分の課題を解決することを目標とさせる。
- ・戦術や組み合わせの工夫から、発表(技能)やゲームにおいて成果を感じ取られるように支援する。
- ・技能評価ばかりに注視するのではなく、その他の観点についてもしっかりと褒める。
- ・授業の展開や練習方法が単調にならないように、教材研究をし、展開や練習方法の工夫をしていく。

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

- ・ペア学習やグループ学習の中で、意見を出し合ったり教え合ったりする場の設定。
- ・自己の課題にあった練習内容を考え、グループ内で共有して練習を行う。
- ・ゲームにおいて、課題が解決されたか、戦略が実行できたかなど、振り返りを学習カードに記入する。
- ・タブレットの撮影機能を活用し、自身や仲間の動きを分析し、学習カードに記入したり、仲間に教えたり、発表したりする場面を設定する。

### 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）

- ・昼の休憩時間に体育館や校庭で運動ができるように活動場所や用具を充実させる。
- ・季節部（相撲部・陸上部）の大会に向けて、広く選手を募集し、放課後練習等を行い大会に参加する。
- ・部活動での合同トレーニングを行い、所属する部活動だけでなく他の部活動の生徒とも互いに高め合う機会を設ける。

### 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4年度 体力向上推進計画【中学校】

<b>学 校 名</b>	奥出雲町立仁多中学校	<b>生徒数 (R4.5.1 現在)</b> 142名
<b>校 長 名</b>	白根 誠治	<b>体育主任名</b> 植田 拓郎
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度の新体力テストにおいて、全国平均を上回った種目数（全8種目）は以下の通りである。 <ul style="list-style-type: none"> <li>3年男子（現高1）…6種目（弱み…上体起こし、反復横とび） <ul style="list-style-type: none"> <li>※B判定以上…64.7%（C判定以上…88.2%）</li> </ul> </li> <li>2年男子（現中3）…4種目（弱み…握力、上体起こし、長座体前屈、ボール投げ） <ul style="list-style-type: none"> <li>※B判定以上…42.8%（C判定以上…92.8%）</li> </ul> </li> <li>1年男子（現中2）…1種目（弱み…握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び、ボール投げ） <ul style="list-style-type: none"> <li>※B判定以上…16.0%（C判定以上…60.0%）</li> </ul> </li> <li>3年女子（現高1）…6種目（弱み…上体起こし、ボール投げ） ※B判定以上…82.4%（C判定以上…100%）</li> <li>2年女子（現中3）…4種目（弱み…握力、上体起こし、長座体前屈、ボール投げ） <ul style="list-style-type: none"> <li>※B判定以上…81.5%（C判定以上…92.6%）</li> </ul> </li> <li>1年女子（現中2）…4種目（弱み…握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅とび） <ul style="list-style-type: none"> <li>※B判定以上…90.9%（C判定以上…100%）</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>・半数程度の種目において全国平均を上回っており、全体的にはほぼ標準レベルにある。</li> <li>・弱み（現中2・3年）としては、男子においては握力、上体起こし、長座体前屈、ボール投げ、女子においては握力、上体起こし、長座体前屈に課題があるといえる。</li> </ul>		
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>		
<b>全 校</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している割合が高く、運動やスポーツを好意的にとらえている生徒が多い。</li> <li>・全校の約2/3程度の生徒がバス通学（それ以外は徒歩や自転車通学）をしているため、下校時間も早く、他校と比較して部活動にかかる時間は少ないのが現状である。</li> <li>・登校後に、自主的に走ったりするなどの体力作りに励む生徒が運動部を中心に多い。</li> <li>・全体的に、学習規律を重んじ、意欲的に取り組む。</li> </ul>	
<b>1 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校時には、学校の体育活動や地域のスポーツクラブに参加するなど、全体的に運動やスポーツが好きな生徒が多い。</li> </ul>	
<b>2 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動部に所属している生徒は、男子85%、女子81%である。</li> <li>・運動やスポーツが好き（まあまあ好き）な生徒は、男子89%、女子81%である。</li> <li>・運動習慣については、体育の時間以外で運動を3日以上行う生徒は、男子81%、女子89%である。また、1日の運動（体育以外）を1時間以上行う生徒は、男子88%、女子89%である。</li> <li>・体育の授業に積極的に取り組む生徒が多い。</li> </ul>	
<b>3 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している生徒は、男子87%、女子83%である。</li> <li>・運動やスポーツが好き（まあまあ好き）な生徒は、男子73%、女子76%である。</li> <li>・運動習慣については、体育の時間以外で運動を3日以上行う生徒は、男子87%、女子83%である。また、1日の運動（体育以外）を1時間以上行う生徒は、男子80%、女子83%である。</li> <li>・体育の授業に積極的に取り組む生徒が多い。</li> </ul>	

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

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

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

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

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

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

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

○

●



## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	奥出雲町立横田中学校	生徒数 (R4. 5. 1 現在) 128 名
校 長 名	橋添 芳夫	体育主任名 膳棚 大剛
<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>令和3年度体力テストの結果を全国平均と比較すると、1年生男子6種目、2年生男子4種目、3年男子1種目、1年女子1種目、2年女子1種目、3年女子5種目で全国平均を上回っており、残りの種目が平均よりも下回る結果となった。男子の結果を見ると、1年生は握力、上体起こし以外のすべてで上回っており、2年生は、反復横跳び、シャトルラン、50m、立ち幅跳びが上回っている。3年生は反復横跳びだけが上回っている。女子は1年生が上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、ボール投げで全国平均を上回っており、3年女子が握力と上体起こし50m走、立ち幅跳び以外、全国平均を上回っていた。</p> <p>さらに昨年度の体力テストの結果を男女別に県平均と比較すると、1年男子は2種目、2年男子は1種目だけが下回っているため高い傾向にある。3年生男子は2種目以外下回っているため低い傾向にある。1年生女子は3種目以外、2年生は2種目以外が県平均を下回っていて低い傾向にある。3年女子は2種目だけが下回っていてそれ以外が上回っていることから運動能力としては高い傾向にある。</p> <p>また、段階別人数の構成比を見てみると男子は中間位が多い。(1男…A0, B8, C9, D2, E0。2男…A2, B8, C10, D3, E0。3男…A3, B9, C4, D5, E1人) 女子は1、2年生が中間位で多く、3年生は上位が多い。(1女…A2, B11, C3, D1, E1。2女…A4, B7, C6, D3, E0。3女…A13, B7, C2, D, 1E1人)</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>・令和4年度の男子は、66人中61人が運動部に所属しており、ほぼ全員が週に5～6日運動している。女子は62人中37人が運動部に所属しており、ほとんどの生徒が週に5～6日運動している。しかし、文化部に所属している生徒は社会体育や地域のクラブ活動などでも運動をしておらず、週3日の体育授業で体を動かしている状況である。</li> <li>・小学校時には、3年より全員が小体連の陸上大会参加を目指して課外活動に参加したり、夏季は夏休みの水泳記録会に4年以上が全員参加したりして運動している。また男女ともにホッケーや剣道、バレーボールなどのスポーツ活動をしていた生徒が半数いる。冬季には毎年、小学校1年生から6年生までが町内のスキー場で行われるスキー教室に参加していた。</li> <li>・全体的には、昼休みや朝練習等で運動に親しみ、積極的に体を動かしている生徒が多い。</li> </ul>	
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校時は上記のように全員が陸上練習や水泳練習を経験しており、冬季はスキーだけでなく、町小学生スーパーホッケー大会に各小学校で参加をしている。</li> <li>・4月の体づくり運動では進んで体を動かす様子がうかがえた。年度始めということもあり、これから1年生の状況を把握し、体力向上に向けて計画を立てていく。</li> </ul>	
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は20人中19人が運動部に所属しており、ほとんどの生徒が毎日運動している。</li> <li>・女子は、20人中13人が運動部に所属しており、約半数が文化部に所属している。</li> </ul> <p>そのため、週3回の体育授業のほかには運動しておらず、約半数の生徒は体力維持・向上を目指すことが難しい。しかし、休み時には体育館に足を運び、友達と体を動かす様子もあることから楽しく運動に親しんでいる姿が見られる。</p>	

3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>男子は24人中22人が運動部に所属し、2名が社会体育で運動しており、ほとんどの生徒が毎日運動している。</li> <li>女子は、21人中10人が運動部に所属しており、約半数が文化部に所属している。そのため、週3回の体育授業のほかには運動しておらず、約半数の生徒は体力維持・向上を目指すことが難しい。しかし、休み時間には体育館に足を運び、友達と体を動かす様子もあることから楽しく運動に親しんでいる姿が見られる。</li> </ul>
<b>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）</b>	
<b>（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</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>今年度も、体づくり運動に重点をおき、年間を通じて導入時などにストレッチ運動や巧みな動きを高める運動、力強い動きを高める運動を行う。</li> <li>昨年度の体力テストの結果から、筋力・柔軟性・瞬発力・投球能力が低い傾向にあるので、それぞれの領域で身につけさせたい力を明確にして指導していく。特に柔軟性を高めるため、どうしたらよいかを考えさせて指導していく。</li> <li>本校の生徒は体幹が弱く、今年は導入時に体幹トレーニング等も取り入れていく。体幹を鍛えることで、さまざまな運動に取り組みやすいと考える。</li> </ul>	
<b>（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>運動が得意な生徒が苦手な生徒に教える学び合い活動を積極的に取り入れ、友達に教えてもらい、生徒同士の言葉で教え合い、認め合える授業の工夫をしていく。</li> <li>「できた」「わかった」を実感できるようにし、教師がその瞬間を見逃さずに褒めるようにする。</li> </ul>	
<b>（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</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>教師による示範、ICT活用、上手にできる生徒の手本などを積極的に見せ、イメージ化する。</li> <li>各領域でペア学習やグループ学習をする場面を設定し、お互いに見せ合う視点を明確にして話し合い活動の時間を確保する。</li> </ul>	
<b>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）</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>体育主任が本校の体力の現状と課題を職員会議等で全教職員に説明し、各運動部やそれぞれの場面で課題を克服できるように工夫していく。</li> <li>委員会活動などで運動に親しむことができる環境作りを工夫していく。</li> </ul>	
<b>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</b>	
<p>○</p> <p>●</p>	

## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	飯南町立頓原中学校	生徒数 (R4.5.1 現在) 38 名								
校 長 名	足立 紀佳	体育主任名 渡部 天馬								
<p>1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)</p> <p>・令和3年度の新体力テスト結果より</p> <p>握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げの8項目</p> <p><b>学年別女子</b></p> <p>1年生(現中2)は上体起こし、シャトルラン、50m走、ハンドボール投げで全国平均値を上回る。</p> <p>2年生(現中3)は全ての項目で全国平均値を下回る。</p> <p><b>学年別男子</b></p> <p>1年生(現中2)は全ての項目で全国平均値を下回る。</p> <p>2年生(現中3)は握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳びの項目で全国平均値を上回る。</p>										
<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</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;">全 校</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・女子は運動部活動のバレーボール部へ所属している生徒が全体の約4割程度である。運動が苦手な生徒は数名いるが、嫌いという生徒はほとんどいない。</li> <li>・男子は約6割近くの生徒が運動部活動の野球部に所属している。体育の授業以外で身体を動かすことの少ない生徒は数名である。運動が苦手な生徒は数名いるが、嫌いという生徒はほとんどいない。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 年 生</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1年生は9名で、運動部に所属しているのは3名である。</li> <li>・体育の授業の中で、運動習慣を身に着けていく必要がある。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2 年 生</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2年生は19名で、ほとんどの生徒が運動部に所属しているため、定期的に運動をしている生徒が多い。</li> <li>・不登校傾向の生徒の運動習慣は確保できにくい状況である。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3 年 生</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生は10名で、3名が野球部に所属し、1名はバレーボール部に所属している。</li> <li>・運動が嫌いという回答している生徒は0人で、学年全体として運動が好きな生徒が多い。</li> <li>・不登校傾向の生徒の運動習慣は確保できにくい状況である。</li> </ul> </td> </tr> </table>			全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女子は運動部活動のバレーボール部へ所属している生徒が全体の約4割程度である。運動が苦手な生徒は数名いるが、嫌いという生徒はほとんどいない。</li> <li>・男子は約6割近くの生徒が運動部活動の野球部に所属している。体育の授業以外で身体を動かすことの少ない生徒は数名である。運動が苦手な生徒は数名いるが、嫌いという生徒はほとんどいない。</li> </ul>	1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年生は9名で、運動部に所属しているのは3名である。</li> <li>・体育の授業の中で、運動習慣を身に着けていく必要がある。</li> </ul>	2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2年生は19名で、ほとんどの生徒が運動部に所属しているため、定期的に運動をしている生徒が多い。</li> <li>・不登校傾向の生徒の運動習慣は確保できにくい状況である。</li> </ul>	3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生は10名で、3名が野球部に所属し、1名はバレーボール部に所属している。</li> <li>・運動が嫌いという回答している生徒は0人で、学年全体として運動が好きな生徒が多い。</li> <li>・不登校傾向の生徒の運動習慣は確保できにくい状況である。</li> </ul>
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女子は運動部活動のバレーボール部へ所属している生徒が全体の約4割程度である。運動が苦手な生徒は数名いるが、嫌いという生徒はほとんどいない。</li> <li>・男子は約6割近くの生徒が運動部活動の野球部に所属している。体育の授業以外で身体を動かすことの少ない生徒は数名である。運動が苦手な生徒は数名いるが、嫌いという生徒はほとんどいない。</li> </ul>									
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年生は9名で、運動部に所属しているのは3名である。</li> <li>・体育の授業の中で、運動習慣を身に着けていく必要がある。</li> </ul>									
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2年生は19名で、ほとんどの生徒が運動部に所属しているため、定期的に運動をしている生徒が多い。</li> <li>・不登校傾向の生徒の運動習慣は確保できにくい状況である。</li> </ul>									
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生は10名で、3名が野球部に所属し、1名はバレーボール部に所属している。</li> <li>・運動が嫌いという回答している生徒は0人で、学年全体として運動が好きな生徒が多い。</li> <li>・不登校傾向の生徒の運動習慣は確保できにくい状況である。</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

・男女ともに柔軟性が低い傾向にあるため、毎回の授業でストレッチを十分に行う習慣をつけさせ、家庭でもお風呂上りなどにストレッチを行うように指導する。また、授業中にストレッチを行う意義を説明する。

・中学生期は、筋力と持久力が著しく伸びる時期であるため、持久力向上のためシャトルランを毎月行っている。加えて、今年度は2回のロードレースも行う予定である。

・授業の初めに、筋トレを行い、筋力の向上を試みる。家庭でも、筋トレや他の運動を時間がある時に行うように声かけをする。特に、今後も新型コロナウイルスにより休校になる可能性があるため、運動が健康に及ぼす影響などもあわせて指導していく。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

・運動が得意、好きは中学生期の運動部活動の一定の成果であると考え。苦手、嫌いは体格変化によるものだけではなく、運動経験の少ない生徒にとって運動することは、周囲に自らの能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も原因として考えられる。授業の中で、個々の課題は異なるので、生徒同士がそれを受け入れ合えるように絶えず指導していく必要がある。また運動が得意な生徒は、苦手な生徒のフォローをすることで、自らの能力を周囲に役立てることができるとも指導していく必要がある。また、教員が苦手、嫌いという生徒に賞賛や努力への労いの言葉をかけることで、関わり方の手本となる姿を示し、少しでも運動の二極化を防ぎたい。また、運動が苦手な生徒も取り組みやすいように実技テストのやり方を工夫する。

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

・本校では ICT 活用として、タブレット端末を使用できる環境がある。生徒同士で動画を撮影して、動きの変化を理解できるような場面を少しでも多くしていきたい。また、教師の声かけだけでなく、ペア学習やグループ学習をしながら学びあえる場面を作るようにしていきたい。加えて、試合などの審判や、記録会などの測定を生徒にもやらせることにより、知識を活用する場面を作りたい。

### 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)

・前述した通り、本校ではシャトルランを毎月実施しており、その成績を生徒や家庭にも発信し、学期末には表彰を行っている。また、年に2回実施するロードレースでは、保護者や地域の人に沿道での応援を呼びかけ、生徒の頑張る姿を見てもらおうようにしている。ロードレースでも表彰を行っている。これらの取り組みにより、体力を高めるために意欲的に運動をする生徒を増やしたい。また、昼休憩には体育館を開放し、いつでも運動ができるような環境づくりを継続していきたい。

### 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4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	飯南町立赤来中学校	生徒数 (R4. 5. 1 現在)	66名
校 長 名	吉谷 不美男	体育主任名	松本 純一郎
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<p>○3年生については、男女ともに県平均を上回る項目が多く、運動能力が比較的高い。しかし、県平均を下回る項目もあり、多少の偏りが見られる。</p> <p>○3年男子は全種目が全国平均より高かった。</p> <p>○3年男子はシャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げが全国平均より特に高かった。</p> <p>○3年女子は反復横跳び、シャトルラン、50m走が全国平均より低かった。</p> <p>○3年女子は長座体前屈、立ち幅跳び、ハンドボール投げが全国平均より特に高かった。</p> <p>○2年男子はシャトルラン、立ち幅跳びが全国平均より特に低かった。</p> <p>○2年男子は握力、ハンドボール投げが全国平均より高かった。</p> <p>○2年女子は50m走が全国平均より特に低かった。</p> <p>○2年女子は上体起こし、ハンドボール投げが全国平均より高かった。</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>・運動部に所属している生徒と文化部に所属している生徒では、運動に対する興味・関心には差が見られるが、月1回実施している赤中マラソンなどには全員が積極的に取り組んでいる。</li> <li>・全校生徒数が少ないため、学年別の授業を行うと、男女混合で運動をする機会が多くなる。</li> <li>・男子に比べて、女子の運動能力が高くなる傾向にある。</li> <li>・運動習慣については、保健体育科の授業と運動部活動での運動が日頃の運動のほとんどを占めるという生徒が多い。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何事にも活発に活動する学年であり、運動に対しても積極的に取り組む。</li> <li>・運動が好きな生徒が多く、保健体育科の授業や昼休みに体を動かす生徒も多い。</li> <li>・男子の人数が少なく、チームスポーツが組みづらい。女子と一緒にいることがあるが、男子の運動能力が高いため、サッカーなどで危険な場面があった。</li> <li>・サッカーやバレーといった球技を特に親しんで行っている。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きな声を出して体操をしたり、意見や考えを発言したりすることができる。</li> <li>・お互いに指示を出して、準備や記録をとることができる。</li> <li>・級友を応援したり、自分の記録に挑戦していこうとしたりする生徒が多い。</li> <li>・体力、持久力が低く、長く続かない。</li> <li>・無理をすると、股関節や足を痛める生徒もいる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・比較的大人しい生徒が多いが、授業には真面目に取り組んでいる。</li> <li>・指示をしっかりと聞いてから活動できるが、積極的に人前に出られる生徒は少ない。</li> <li>・体力面にばらつきがあり、生徒の体力を考慮して授業前のダッシュやトレーニングを行っている。</li> <li>・運動の苦手な生徒も記録会などには一生懸命取り組む。</li> <li>・バスケットボールや卓球といったスポーツを特に親しんで行っている。</li> </ul>		

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

**（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善**

- 運動量を確保するため授業の開始時にトレーニングを行う。
  - ・ランニング ・ジャンプ5回→ダッシュ ・開脚ジャンプ→ダッシュ ・バック走 ・馬とび
  - ・クロスステップ（左右） ・サイドステップ→ダッシュ ・アングルウェイト ・メディシンボール 等
- 授業の始めにめあてを必ず示し、振り返りシートへの記入を行う。
- タブレット等で、自分や友達の動きを撮影して活用する。

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

- 授業で全員が体を動かす時間を確保する
  - ・授業の開始時に必ずトレーニングを行う。
  - ・運動に対して苦手意識をもつ生徒のために、体を動かさなければならないという意識をもたせず、自然と体を動かしたくなるような活動を取り入れる。
- 試合のルールを工夫する。
  - ・全員が参加できるようなルールを取り入れる。
- 家庭で取り組むことができるような体操やストレッチを紹介する。タブレットも活用する。

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

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

**4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）**

- 掲示物の充実
- 全校生徒の持久力の向上を重点目標とし、全校で1ヶ月に1回程度、長距離走（赤中マラソンまたはシャトルラン）を実施する。
- 体力向上を目指した生活習慣の改善や食育推進の取組
  - ・健康にい〜にゃん週間、チャレンジお弁当の日、給食残量調査、家族ふれあい給食を実施し、生活習慣の改善、食育推進を実施することで体力向上に努める。
- 学校だよりを通して家庭、地域への情報発信に努める。

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

○

●