

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	益田市立益田中学校	生徒数（R4.5.1現在）	408名
校長名	藤川 正史	体育主任名	小原 祐二

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	22.72	29.71	31.23	21.49	23.39	24.18
	全国	23.94	30.03	34.46	21.98	24.24	25.61
上体起こし	本校	22.06	24.55	28.04	18.85	20.16	21.57
	全国	24.44	27.84	29.93	21.90	24.43	25.20
長座体前屈	本校	36.88	43.38	44.18	39.13	46.38	43.61
	全国	40.27	45.48	49.16	43.88	46.78	49.81
反復横とび	本校	46.54	51.11	51.29	43.04	46.03	47.44
	全国	50.13	53.86	56.66	46.85	48.96	49.38
シャトルランテスト	本校	60.80	69.17	89.99	44.68	52.75	59.14
	全国	71.57	88.28	94.81	56.33	62.32	62.12
持久走	本校	424.78	398.16	384.65	319.67	304.68	288.08
	全国	413.89	377.78	365.57	288.81	275.21	280.85
50m走	本校	8.62	7.84	7.40	9.16	8.77	8.58
	全国	8.42	7.80	7.45	8.90	8.62	8.56
立ち幅とび	本校	187.28	206.12	214.24	170.73	177.42	171.22
	全国	182.75	201.67	214.74	169.26	175.19	178.62
ハンドボール投げ	本校	15.78	20.57	23.58	10.38	12.18	14.28
	全国	18.44	21.38	23.69	12.33	13.79	14.57

【昨年度の体力テスト結果より】  
 ○各学年、男女ともに立幅跳を得意としている  
 ●握力、上体起こし、長座体前屈、持久走、ハンドボール投げは全国平均を下回っているため、筋力や柔軟性、持久力に課題がある。

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>各学年ともに保健体育の授業に意欲的に取り組んでいる。</li> <li>昼休みに体育館、校庭で球技や鬼ごっこに取り組んでいる生徒が多い。特にバドミントンが人気で道具を増やすなど活動できる環境を整えている。</li> <li>全校の約70%が運動部に所属している。</li> <li>文化部に所属している生徒は保健体育の授業以外に運動に取り組む時間が少ない。</li> </ul>
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>多数の生徒が運動部に加入する予定である。</li> <li>男女とも積極的に授業に取り組む様子が見られる。</li> <li>体格や運動経験に個人差がある。今後は誰もが楽しく体育に触れ、技能を身につけられるようになってほしい。</li> </ul>
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動部への加入は、男子：55名、女子：28名</li> <li>男子の約80%、女子の約55%が週3日以上運動に取り組んでいる。</li> <li>男子の約85%、女子の約55%が1日1時間以上の運動に取り組んでいる。</li> <li>男子の約70%、女子の約50%が運動やスポーツが好きだと思っている。</li> </ul>
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動部への加入は、男子：60名、女子：45名</li> <li>男子の約85%、女子の約60%が週3日以上運動に取り組んでいる。</li> <li>男子の約80%、女子の約55%が1日1時間以上の運動に取り組んでいる。</li> <li>男子の約80%、女子の約50%が運動やスポーツが好きだと思っている。</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**

**【持久力の向上】**

- ・学期に1回、20mシャトルランの計測。各学年でランキングを掲示し、生徒の意欲を高める。

**【柔軟性の向上】**

- ・授業毎に行う、準備運動での柔軟性の向上を目指す。

**【全体的に】**

- ・各単元で、基礎的な技能を高める中で、体の使い方や体力の向上を目指す。
- ・スポーツテスト全校一斉実施日を設ける。
- ・縦割り体育の実施。

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

- ・「できた」と生徒が達成感を得られるような目標設定を行う。
- ・ワークシートなどで自分自身の体力の現状や記録の伸びが確認できよう工夫する。
- ・運動やスポーツには、みる・する・支える・知るなど多様な視点があることに気付かせ、生涯にわたって運動やスポーツに取り組めるよう理解を広げるための工夫をする。

**（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などを通しての教えあい。
- ・ICT機器を活用し、技能のポイントを解説したり、考察したりする場面を設定する。
- ・ワークシートの工夫。

**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）**

- ・体育委員会が昼休みに貸し出す運動用具を充実させ、遊びの中で行う運動時間を増やす。
- ・各学年で体育委員や学級委員が中心となって球技大会を企画運営する。

**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】

学 校 名	益田市立高津中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	199 名
校 長 名	木原 栄彦	体育主任名	岩田 宏介
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>○・男子を中心に運動部に所属している生徒が多く、運動が好きな生徒が多い。女子は文化部の生徒でも、走ることが好きな生徒もおり、授業の初めの5分間走を一生懸命行ったり、月1回行っているシャトルランにも前向きに取り組んだりする生徒もいる。</p> <p>全体的には運動に前向きに取り組む生徒が多いが、スポーツテストの結果をみても、全国平均を上回っている種目がほとんどないのが現状である。多くの種目が低い現状を受けて、授業等を通して、生徒自身が運動方法を探しながら、体力の向上を目指していく必要がある。</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校は全員入部制をとっており、全校生徒の8割近くが運動部、もしくは地域のクラブ活動などで運動を定期的に行っている。</li> <li>・体育の時間は積極的に活動する生徒が多く、放課後に運動をしている生徒も見られる。</li> <li>・本校は自転車通学の生徒が少なく、多くの生徒が徒歩通学であるため、歩いて登下校することも運動に繋がっていると考えている。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様な運動経験が少ない生徒が多いように感じる。</li> <li>・体を動かすことに関しては、肯定的な生徒が多く、前向きに取り組む様子が見られる。</li> <li>・柔軟性が低く、ケガが多いように感じる。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前向きに体育の授業に取り組み、運動好きな生徒が多く見られる。</li> <li>・授業最初の5分間走も前向きに取り組むことができおり、苦しいことにも仲間の応援をしながら頑張れる生徒が多い。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真面目で前向きに授業に取り組む生徒が多いが、運動能力は高くはなく、部活動においても消極的な生徒が多く見られる。</li> <li>・体力をつけるために、毎時間5分間走などを取り入れて、シャトルランなど数値が向上してきている。</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

- 体育の授業、毎時間の5分間走や、月に一回のシャトルラン、各運動種目にあった体力向上の運動を取り入れながら、持久力や柔軟性を高めていく。
- 各部活動顧問と連携を取りながら、体力向上のための運動を取り入れ続ける。
- 保健の学習と体育実技の学習を関連付けて行うことで、生徒自身に体力を高める意識を持たせる。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動ができる生徒が教える授業方法を取り入れることにより、運動ができる生徒も教えることにより、一緒に活動する意欲が高まってくるようになる。また、苦手意識をもっている生徒もクラスメイトから教えてもらうことにより、コツやポイントを聞きやすく、技術向上に繋がってくるため、運動への意欲が高まってくるようにしている。教え方を教員が伝えて、困っている生徒に対して、運動ができる生徒からのアドバイスをしていくことにより、運動への苦手意識を取り除くように工夫している。

#### （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

- ・グループを作って、授業内容を自分たちで考えて活動することにより、主体的に授業に取り組む意識を高めていきながら、運動の知識を共有したりして、授業を組み立てている。

### 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）

- ・放課後の運動場所については、運動したい生徒は校庭等を使用させることを許可しながら、活動場所の確保を行っている。家庭への発信は学級通信等を利用しながら、運動の様子や成果を伝えながら連携をとっている。

### 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	益田市立益田東中学校	生徒数 (R4. 4. 25 現在)	218 名
校 長 名	大庭 匡史	体育主任名	和田 広正
<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>・令和3年度のスポーツテストの結果を踏まえて分析してみると、20mシャトルラン、50m走では全体的に全国平均を上回っている。</li> <li>・2年男子は、立ち幅跳び及びボール投げが特に優れている。しかし、上体起こしが特に課題である。</li> <li>・3年男子は、立ち幅跳びが特に優れている。しかし、握力が特に課題である。</li> <li>・2年女子は、20mシャトルラン及びボール投げが優れている。しかし、その他の種目について、やや不足している。</li> <li>・3年女子は、20mシャトルラン及び50m走が優れている。しかし、その他の種目について、やや不足している。</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>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している生徒は、男子99名、女子59名、合計158名。</li> <li>全校生徒218名の内、73%が運動部に所属しており、週に5日程度継続して運動をしている。</li> <li>・令和3年度のスポーツテストの結果では、運動やスポーツの愛好度の項目において、「大変好き」「まあまあ好き」の肯定的な回答をした生徒の割合は約72%だった。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している生徒は、男子31名、女子22名、合計53名。</li> <li>・運動部への加入状況や体育の様子を見ると、運動やスポーツ好きな生徒が多い。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している生徒は、男子34名、女子23名、合計57名。</li> <li>・令和3年度のスポーツテストの結果では、運動やスポーツの愛好度の項目において、「大変好き」「まあまあ好き」の肯定的な回答をした男子生徒の割合は約75%、女子生徒の割合は約68%だった。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している生徒は、男子32名、女子15名、合計47名。</li> <li>・令和3年度のスポーツテストの結果では、運動やスポーツの愛好度の項目において、「大変好き」「まあまあ好き」の肯定的な回答をした男子生徒の割合は約78%、女子生徒の割合は約57%だった。</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>・授業での月1回のシャトルラン（持久力）の実施 計11回を予定している。</li> <li>・体育の授業時に行う補強運動の実施（筋持久力、敏捷性、柔軟性）。</li> <li>・体育祭等学校行事に持久力の成果を盛り込む取り組みの実施を予定。</li> <li>・部活動においても、持久力の向上を目標の1つに取り入れて実施。</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>・各単元でスモールステップの目標設定を実施。</li> <li>・ペア・グループ学習の充実。</li> <li>・できないことを恥じない、できない人を傷つけない環境づくり。</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**

- ・データや映像等の資料を基にした話し合いや実践の充実。
- ・自分や周りの人の意見を尊重できる雰囲気づくり。
- ・レポート作成や ICT 機器を活用して、表現する場を設けたい。

**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）**

- ・強い体作りを目指した食育指導。
- ・給食指導における残量の削減。

**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	益田市立東陽中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	149名
校 長 名	城市 博明	体育主任名	青木 洪平
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
【全国平均との比較】			
○男子（平均値を上回っているもの）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年 握力、50m、立幅、ハンド</li> <li>・2年 ハンド</li> <li>・3年 握力、長座、ハンド</li> </ul>			
○女子（平均値を上回っているもの）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年 上体、長座、シャトル、50m、ハンド</li> <li>・2年 なし</li> <li>・3年 握力、ハンド</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>・運動部に所属している割合は高いが、運動に対して興味関心は高くない。</li> <li>・バス通学の生徒もいるが、大半の生徒が自転車通学である。山間部から通学してくる生徒の多くは保護者送迎である。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は全体的に運動への意欲は高い。</li> <li>・女子は二極化している。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動への意欲は高い。</li> <li>・男女が協力して活動することができる。</li> <li>・女子の半数が文化部に所属している。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動への関心が高く、意欲的に取り組める。</li> <li>・グループでの活動に上手く参加できない生徒がいる。</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**

- ・自分の基礎体力について関心を高めるために、月に1回シャトルランの記録会を行う。記録をグラフで記入することで結果がどう変動しているのかを分析させる。その時の気持ちや体の状態などにも注目させながら自分と向き合う時間を作る。
- ・基礎的な技術と知識はもちろん、その種目の魅力や仲間と一緒に体を動かす楽しみを伝え、生涯スポーツにつながるようにする。

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

- ・得意な子が苦手になっている子に教えられるような場の設定をする。
- ・生徒の実態に合わせて、分習法や全習法を組み合わせたり、特別なルールを設けたりしながら授業を組み立てる。

**（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**

- ・発表の場を設ける際には、自分たちで撮った動画や静止画を活用しながら発表できるようにする。
- ・色々な場面で見える場所や視点を意識させ、ペア・グループ学習で適切なアドバイスがしやすいようにする。

**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）**

- ・生徒会と連携を図りながら、休憩時間の体育館や校庭使用を盛り上げ、自主的に体を動かす習慣を身に付けさせる。

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

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	益田市立横田中学校	生徒数（R4.5.1現在）110名	
校長名	兼子 史寛	体育主任名	中田 正悟

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年度体力テスト全国平均比較 ○…上回っている値

		男 子			女 子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
握力	本校	24.59	28.64	33.69	21.11	22.71	24.50
	全国	○ 23.94	30.03	34.46	21.98	24.24	25.61
上体起こし	本校	22.79	27.53	25.88	17.79	23.81	24.81
	全国	24.44	27.84	29.93	21.90	24.43	25.20
長座体前屈	本校	41.41	45.21	51.25	45.28	49.67	46.50
	全国	○ 40.27	45.48	○ 49.16	○ 43.88	○ 46.78	49.81
反復横とび	本校	49.06	52.73	49.94	43.44	47.43	46.93
	全国	50.13	53.86	56.66	46.85	48.96	49.38
シャトルランテスト	本校	69.37	97.27	98.00	60.94	62.81	75.38
	全国	71.57	○ 88.28	○ 94.81	○ 56.33	○ 62.32	○ 62.12
持久走	本校	430.50	362.36	361.42	284.80	267.20	271.92
	全国	413.89	○ 377.78	○ 365.57	○ 288.81	○ 275.21	○ 280.85
50m走	本校	8.63	7.75	7.83	9.07	8.95	8.63
	全国	8.42	○ 7.80	7.45	8.90	8.62	8.56
立ち幅とび	本校	179.15	193.33	195.81	158.68	157.90	167.33
	全国	182.75	201.67	214.74	169.26	175.19	178.62
ハンドボール投げ	本校	17.40	18.93	24.73	12.56	11.05	15.94
	全国	18.44	21.38	○ 23.69	○ 12.33	13.79	○ 14.57

全体的にシャトルランや持久走、長座体前屈に強みを持っている。3年生は男女ともハンドボール投げで全国平均を上回った。

上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳びについては、全学年全国平均を下回る結果となった。

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  
 ・校区が広く、遠方から自転車で通学している生徒も多い。  
 ・授業や部活動以外の時間に自主的に体を動かしている生徒が多く見られ、休み時間には体育館や校庭で球技や部活動の自主練習に取り組んでいる。

1 年 生  
 ・運動部への加入率（社会体育活動も含む）は約60%である。  
 ・男子は全体的に意欲的に運動に取り組む様子が見受けられる。  
 ・女子は運動に対して苦手意識を抱えている生徒が目立つ。

2 年 生  
 ・運動部に所属している生徒に限らず、運動に積極的に取り組む様子が見受けられる。  
 ・昨年度取り組んだ月1回のシャトルランでは目標を持って取り組み、お互いに競いながら粘り強く取り組んだ。

3 年 生  
 ・運動に苦手意識を抱えている生徒も多いが、どんな種目にも前向きに取り組める。  
 ・昼休みには、グラウンドや体育館で体を動かす生徒が多い。

### 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

- ・全身持久力の更なる向上を目指す。月に1回シャトルランを実施し、記録の伸びを励ましながら意欲的に取り組ませたい。体の発育発達の学習に関連付けて、動機付けをしていく。
- ・毎時間の補強運動で、馬跳びや腕立て、シットアップ、補助・壁倒立などを行い、瞬発力、筋持久力、筋力の向上を目指す。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動について「できる」「わかる」を実感できる授業展開を目指す。そのためにICT機器を活用し、自己認知力、情報処理能力を高め、教え合い活動の活性化を期待したい。学び合い活動を通して、運動を「する」楽しさはもとより、「見る」「支える」楽しさを味わわせたい。

#### (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、学んだ知識を生かして自らの考えを発表したり、まとめたりする場面を設ける。
- ・答えが一つではない発問を行い、思考判断する課題を設定する。
- ・お互いの動きを観察する中で、知識を具現化できるようにワークシートにまとめ、伝え合う活動を取り入れる。

### 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)

- ・生徒会が中心となって球技大会を企画していく。
- ・昼休みに体育館を開放する。
- ・中体連主催の陸上大会や駅伝大会に参加し、生徒が主体になって運動へ自主的に取り組む機会を充実させていく。

### 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	益田市立小野中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	28名
校 長 名	寺戸 淳	体育主任名	田中 浩二
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>男子は13名全員陸上部(社会体育サッカー1名、剣道1名を含む)</li> <li>女子はバレーボール部9名、社会体育バスケット3名、社会体育(バレエ)2名、無所属1名。</li> <li>1年生については能力を十分に把握できていないが、運動への意欲は高い。体格的に運動を苦手としている生徒がいる。</li> <li>男子陸上部員については、体格差が大きい。入学時と比較し、能力については力がついてきたが、柔軟性や上半身の弱さがみられる。</li> <li>女子バレーボール部員は、瞬発力や巧緻性に優れる生徒が多いが、持久的な運動を苦手とする。女子バスケットについては、持久力があり、さまざまな運動に対して根気強く取り組むため、平均すると能力が高い。</li> </ul> <p>社会体育(バレエ)所属の生徒は柔軟性が高く、筋力に劣るなど、種目特有の特徴がみられる。無所属生徒については、ほぼ体育のみが運動機会となる。</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほぼ全員が運動部活動に所属し、活動している。</li> <li>社会体育で運動している生徒の活動日がやや多いと思われる。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動が苦手、もしくは嫌いな生徒が各学年ごく少数存在する。</li> <li>女子生徒に長距離走を嫌う傾向が高い。</li> <li>全体的に柔軟性に劣る。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動欲求が高い。</li> <li>体格的に運動を苦手としている生徒がいるが、周りによく助けている。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動に対する意識の違いがあり、ゲームで盛り上がりにくいところがある。</li> <li>巧緻性に劣るものが多く、各種ゲームのレベルが上がっていきにくい。</li> <li>特に男子は指示やアドバイスを実行に移すことが難しい。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>男女の仲が良く、活動には楽しく取り組むことができる。</li> <li>巧緻性に劣るものが多く、各種ゲームのレベルが上がっていきにくい。</li> <li>特に男子は指示やアドバイスを実行に移すことが難しい。</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**

- ・柔軟性に劣る傾向があるため、準備体操・ストレッチの内容を充実させ継続する。
- ・授業では必ず補強運動を行い、体幹運動を継続する。
- ・年間を通して走る運動や全身持久力を高める運動の比率を高める。  
（月1回のタイムトライアル、30分以上のロングラン等）
- ・可能な時期がきたら、体力運動能力テストを行い。生徒と共に分析を行うことで意欲の高まりを期待し、その後の活動内容に生かしたい。

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

- ・ペア、グループ活動を行う。
- ・運動の目的を明らかにし、生涯スポーツの意義について考える時間を設ける。
- ・競争でなく、個々の目標をつくり、それに向かって努力する姿を評価する。
- ・技術が劣るもののレベルが上がることで、種目本来の持つ楽しさを感じることができることを常に考えさせる。

**（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**

- ・部活動で専門的に活動している種目について、当該生徒をリーダーとし、専門的な技術やルールの説明などを行わせる。

**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）**

- ・特に予定していないが、長い休業後、生徒の状況を見極め、生徒のためになる活動について探求していきたい。

**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	益田市立中西中学校	生徒数 (R4. 4. 27 現在)	56名
校 長 名	遠藤 幸子	体育主任名	小池 貴志

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)

全国平均値よりよかったものに○をつけています。

※全国平均値は令和1年度の記録です。

		男 子			女 子		
		1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
握力	中西	24.13	29.88	32.60	21.93	23.78	26.38
	全国	○ 23.94	30.03	34.46	21.98	24.24	○ 25.61
上体起こし	中西	20.00	23.13	24.30	13.86	21.56	24.00
	全国	24.44	27.84	29.93	21.90	24.43	25.20
長座体前屈	中西	43.63	44.38	47.40	43.71	39.89	52.13
	全国	○ 40.27	45.48	49.16	43.88	46.78	○ 49.81
反復横とび	中西	47.88	52.38	54.40	39.79	42.22	48.88
	全国	50.13	53.86	56.66	46.85	48.96	49.38
シャトルラン	中西	65.75	98.00	100.60	39.00	60.56	68.63
	全国	71.57	○ 88.28	○ 94.81	56.33	62.32	○ 62.12
持久走	中西	417.75	321.25	390.56	335.64	288.43	280.63
	全国	413.89	○ 377.78	365.57	288.81	275.21	○ 280.85
50m走	中西	8.50	7.74	7.28	9.74	8.47	8.72
	全国	8.42	○ 7.80	○ 7.45	8.90	○ 8.62	8.56
立ち幅とび	中西	177.75	190.38	212.80	148.79	170.78	178.13
	全国	182.75	201.67	214.74	169.26	175.19	178.62
ハンド	中西	18.88	18.50	21.20	9.71	13.22	15.63
	全国	○ 18.44	21.38	23.69	12.33	13.79	○ 14.57

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
- ・運動に対して積極的に取り組む生徒が比較的多い。
  - ・昼休みは比較的に体育館や中庭を使って、学年男女問わず体を動かす生徒が多い。ただし、読書などが好きな生徒の中には、1年間を通じてほぼ体育館等で遊ぶことがない生徒もいる。
  - ・長期休業中における家庭での体づくりは、少しずつ意識して取り組む生徒もでてきた。

1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している生徒は17人中8人である。</li> <li>・いろいろな運動経験が少ないように感じる。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している生徒は22人中14人である。</li> <li>・シャトルランなどで頑張っている友達を応援したりしながら活動に取り組むことができる。</li> <li>・家庭でも自主的な体づくりをする生徒もいる。</li> </ul>
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している生徒は17人中11人である。</li> <li>・男女とも仲が良く、運動技能に差はあるが、お互いに教え合いながら取り組むことができる。</li> <li>・家庭での自主的な体づくりを継続して行っている生徒もいる。</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

- 1) 授業前アップの内容を、スポーツテストの結果をもとに課題等を確認し、課題克服を目指して取り組めるように指導する。
  - ①3分間のサーキットトレーニングを生徒に考えさせて行う。
  - ②定期的に内容を変えることで、マンネリ化を防ぐことと、知識量を増やす。
  - ③学期に1回体力レベルを測定する。
- 2) 長期休業中の体づくりを計画的に行えるように指導する。
  - ①体づくりの計画票の作成

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- 1) 学習目標を設定し、具体的な振り返りができるようにする。
  - ①目標の振り返りを対話式で行う。
  - ②振り返りがしやすくなるように、ポイントを明確にしておく。
- 2) 学び合いがスムーズに行えるように、技能ポイントや見るポイントをわかりやすくする。
- 3) 安心・安全な環境づくり
  - ①失敗をポジティブに捉えて取り組めるような声かけをする。

#### (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

- 1) 技能ポイントや見るポイントを最初に押さえたうえで、ペア学習をしたりグループ学習をしたりして知識を活かせる場面を作る。
- 2) 安心・安全な環境づくりを心掛ける。
  - ①問題が発生した時には全体で改善の方法を考え・決め・共有することで、学びやすい環境を生徒主体で作る意識をもたせる。
- 3) 授業の最後に、対話を用いた振り返りを行う。

#### 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）

- ・職員とスポーツテストの結果を共有し、部活動指導などに活かしてもらう。
- ・全校による、球技大会の実施。
- ・長期休業中は、保護者も巻き込んだ体づくりができればと考えている。

#### 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	益田市立美都中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	24名
校 長 名	田村 嘉久	体育主任名	鳥屋 友紀
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)			
○少人数であり、学年集団(男女)また個人によって課題が多様である。			
○1年生徒数 男子4名 女子2名 ・人数が少ないため、常に互いに声をかけながら仲間に注目して楽しく活動に取り組んでいる。			
○2年生徒数 男子6名 女子2名 ・運動能力に差はみられるが、互いに声をかけて積極的に運動に取り組もうとする姿勢がみられる。			
○3年生徒数 男子6名 女子4名 ・全体的に前向きに楽しく運動に取り組もうとする態度である。 ・昨年度と比べ、体力がついてきており、より積極的に運動に取り組もうとする姿勢がみられる。			
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	○全員が運動部に所属している。 ○運動に対して苦手意識をもつ生徒もいるが、どの生徒も意欲的に運動に取り組む姿勢がみられる。		
1 年 生	○領域によって苦手意識を持つ生徒もいるが、少人数のため、どの生徒も消極的にならず、挑戦しよう とすることができる。		
2 年 生	○領域によっては苦手意識を持つ生徒もいるが、楽しく互いに声をかけながら活動に取り組むことが できる。		
3 年 生	○全体的に体を動かすことが好きな生徒が多い。 ○男女比はあるが、クラスの仲も良く、協力して活動に取り組んだり、仲間を応援しながら練習等に取 り組んだりすることができる。 ○自主的に(帰宅後・休日等)運動に取り組む生徒もいる。		

**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**

- 基礎的体力の向上を目指し、以下のことに継続的に取り組みたい。
  - ①授業はじめの5分間走
  - ②長距離走の定期的実施
- スポーツテストをはじめ、記録を定期的に残すことで、各自の分析をもとにした具体的な目標をもたせたい。

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

- 学習カードで自分の技能の変化や記録の伸びが確認できるようにし、「できるようになってきた」という実感をもたせる。
- 生徒のアイデアを取り入れてルールを工夫・改善し、苦手意識をもたせず、仲間と楽しみながら取り組むことができるようにする。

**（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**

- ICTを活用し、互いに見合う視点を明確にして、活動が活発になるようにする。  
（器械運動、陸上競技、ダンスなど）
- 自分や仲間の変化に気づき、互いに声をかけあって前向きに取り組むことができるよう、学習カードを工夫する。

**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）**

- 部活動前に、全校生徒でランニングやトレーニングを行う。（合同トレーニングの実施）
- 長期休業中に自主的に運動に取り組むことができるよう、ランニングカードや生活記録カードを配付する。

**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】

学 校 名	津和野町立津和野中学校	生徒数 (R4. 4. 20 現在)	72名
校 長 名	林 衛	体育主任名	金築 大将

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 全国平均との比較

学年種目	握 力	上 体	長 座	反 復	20mシャ	50m走	立ち幅	ハンド	合 計
1年男女			○	○			○	○ ○	5
2年男女				○	○		○ ○	○ ○	6
3年男女	○	○ ○		○	○		○	○ ○	8
合 計	1	2	1	3	2	0	4	6	19

- ・令和3年度の新体力テストの結果は3年生男子が全国平均より5種目の項目で上回る結果であった。また、2年生女子は4種目で上回る結果であった。3年生女子、1年生女子3種目で上回る結果であった。1年生男子、2年生男子は2種目で上回る結果であった。種目では、ハンドボール投げで全ての学年が全国平均を上回ったが、50m走では全ての学年で全国平均を下回る結果となった。上体起こしや長座体前屈も平均より下回っており、全学年において、筋持久力や柔軟性の低さが顕著に現れている。

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"> <li>・男子は運動部に所属している割合が高く、休み時間に多くの生徒が活発に運動をしている。女子は文化部に所属している生徒が多いが、運動をすることが好きな生徒が多い。</li> <li>・生徒の約半数は自転車や徒歩で通学しているが、校区が広いため、それ以外の生徒はバス通学や保護者の送迎による。</li> </ul>                                 |
| 1 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を苦手としている生徒が多いが、体育が好きだと回答する生徒が多く意欲的に取り組んでいる。</li> </ul>  |
| 2 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動が好きと感じている生徒が多く、体育の授業や休み時間に活発に運動している様子が見られる。女子は運動が苦手な生徒が多いが、授業には積極的に参加してくれている。</li> <li>・運動部加入率では、男子が100%、女子が44%であった。女子は文化部の部活動に半数以上の生徒が加入しているのが現状である。</li> </ul>                     |
| 3 年 生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の得意な生徒と苦手な生徒、運動能力の差は激しい。</li> <li>・全体での活動やグループ活動で意欲的な取り組みをする生徒が多く、グループワークもスムーズに進めることができる。男女とも休み時間に活発に運動する様子がみられ、運動することが好きな生徒が多い学年である。</li> <li>・運動部加入率では、男子が100%、女子が75%であった。</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

- ・ 昨年の新体力テストの結果、ハンドボール投げ以外の項目（特に上体起こしと長座体前屈）に課題があることがわかる。このことから、筋持久力や柔軟性の向上を目指し、各領域でこれらをもつて高める動きを取り入れ、補助トレーニングとしてサーキットトレーニング（腕立て伏せ、腹筋、背筋、バービージャンプ×30秒間等）、各種目特有の体力づくり運動をおこなう。
- ・ 毎月20mシャトルランの計測を行い、持久力の向上を目指す。また、授業開始時に音楽のリズムに合わせて走るビートランニング（4分程度）を行う。→昨年度も実施し生徒の体力が大きく向上していた。
- ・ 年間を通して準備運動の際にストレッチ運動を実施。学期に1回、長座体前屈の記録会を行う。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・ タブレット等を活用し、生徒に提示し自らの動きを見て学べるようにする。
- ・ サーキットトレーニングやビートランニングを取り入れ、総合的に運動能力の向上を図るとともに走ることに習慣化するように努める。
- ・ 20mシャトルランでは自分自身の記録の向上を目指し、目標をもって取り組めるようにする。

#### (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

- ・ 「めあて」の提示と「振り返り」を毎時間行い、生徒の発言の場を設定する。
- ・ スモールティーチャーを設定し、生徒同士での教え合いの場を設定する。
- ・ ICT機器を活用し自らの動きを客観的にとらえる場を設定する。

### 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）

- ・ 学校栄養士の話や家庭科、保健の授業をとおしてバランスのよい食事や栄養素を学習し、運動と食事の関係に気づき体力向上を図れるようにする。
- ・ 体育委員会と連携し、全校で楽しく運動に取り組める活動を充実させ、体力向上につなげる。（スポーツ大会や昼休み全校1週間遊び等）
- ・ 全校体制での陸上大会や駅伝大会への参加を推進する。

### 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】

学 校 名	津和野町立日原中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	68名
校 長 名	寺戸 和泉	体育主任名	藤井 教夫
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>・昨年度のスポーツテストの結果を全国平均と比較すると、男女ともに多数の種目で平均を上回っており、学校全体としては高い体力を有していると思われる。男子は、長座体前屈と持久走、立ち幅とびで全学年が全国平均を下回る結果であり、特に柔軟性と全身持久力に課題が見られる。女子は、長座体前屈のみ全学年が全国平均を下回る結果であり、柔軟性に課題が見られる。</li> <li>・1年生は現在のところスポーツテストの未実施種目や実施できていない種目がある生徒がいることから、体力の現状が把握できてない。男女ともに体格の個人差が大きく、男女の人数差(男子7名、女子16名)もあることから体育の授業では指導の工夫や配慮が必要であると思われる。</li> <li>・2年生の男子は、敏捷性(反復横とび)と瞬発力(50m走・立ち幅とび)が大変優れているが、柔軟性と全身持久力が不足している。女子は特に筋力(握力)と瞬発力が優れているが、柔軟性と筋持久力、全身持久力がやや不足している。</li> <li>・3年生の男子は、特に筋力と瞬発力が優れているが柔軟性、全身持久力がやや不足している。女子は特に筋持久力、瞬発力、敏捷性が優れているが、柔軟性がやや不足している。</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>・全員入部制で全校生徒が運動部に所属しているため、日常的に運動する習慣がある。</li> <li>・校区が広く、登下校は徒歩、自転車、スクールバス、保護者の送迎のいずれかで行っている。晴れの日には20名前後の生徒が自転車で通学しているが、雨天時などは保護者の車で登校する生徒がほとんどである。</li> <li>・部活動の朝練習は実施していないので、朝の運動習慣はない。</li> <li>・地域のスポーツクラブに21名(サッカー6名、卓球8名、柔道2名、剣道3名、クラシックバレエ2名)参加している。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月の様子であるが、部活動を定めるまでの部活動体験は、全員が参加し、一生懸命に活動している。</li> <li>・指示をきちんと聞く習慣がやや欠けてはいるが、体育の集団行動や準備運動の仕方も、短期間のうちに全員習得するなど、今のところ集中して体育の授業に取り組んでいる。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに活発で、体育の授業を楽しみにする生徒が多い。個々で行う準備運動のランニングやサーキットトレーニングは取りかかりも早く、全員が自分の体力に合わせて前向きに取り組むことができる。一斉指導の場面で指示が理解できにくい生徒も多く、指示を聞かせる工夫や個別の声かけ等が必要である。</li> <li>・4月中の部活動には、全員積極的に参加している。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに素直で、体育の授業を楽しみにする生徒が多い。個々で行う準備運動のランニングやサーキットトレーニングは、全員が自分の体力に合わせて前向きに取り組むことができる。どんな種目にも前向きに取り組むことができる。</li> <li>・4月中の部活動には、全員積極的に参加している。</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
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校生徒の課題である「柔軟性・全身持久力の向上」を生徒にも意識させ、準備運動の中で400mランニングとサーキットトレーニング、ストレッチ体操を継続的に取り組ませる。</li> <li>・サーキットトレーニングの内容は、動的柔軟性の向上をねらった種目に組み替えて実施する。負荷や強度は、学年の実態に応じたもので行う。</li> <li>・ストレッチ体操は、目的とした筋肉をしっかり伸ばす意識を持たせ、コロナウィルス感染防止を考慮し、個人で行う静的ストレッチ（6種目）を中心に取り入れる。（昨年度の3学期より継続実施）</li> <li>・持久走の計測を、1・2学期に月1回のペース（9月は除く）で継続的に実施し、記録のランキングを掲示板に掲示するとともに、生徒個々の記録の伸びを適切に評価して、生徒の意欲向上を図る。</li> </ul>
	（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の中で、運動への意欲向上につながる声かけを個々に対して積極的にかつ意図的に行う。</li> <li>・特に運動の苦手な生徒には、意欲的な取り組みや技能、記録の向上が見られたときにタイムリーに評価ができるように意識して観察を行い、意欲の向上につなげる。</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
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動や球技などで、得意な生徒が苦手な生徒にアドバイスや補助をするような機会をできるだけ多く取り入れる。</li> <li>・技術指導の場面では、できるだけ生徒による見本を使って指導する場を増やしたい。</li> <li>・アイパッド等のICTを活用した実技指導を取り入れる。</li> </ul>
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）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・弁当の日を年間に数回実施し、1年生は弁当の日に向けて調理実習を行う。</li> <li>・望ましい生活習慣の定着をはかる。（R1～2年度本校指定校：生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくりの取り組みを継続）</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4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	吉賀町立柿木中学校	生徒数（R4.5.1現在）	32名
校 長 名	遠藤 良典	体育主任名	田中 満
1. 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>・全校生徒（各学年ともに）20mシャトルラン、持久走が高まっている。さらに全身持久力の向上を目指す。</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>・全校生徒が運動部に所属しており、昼休みにも比較的多くの生徒が校庭や体育館で積極的に運動をしている。</li> <li>・中山間地に学校があるため、自転車通学生は勾配がある中を通学している。全校生徒のほとんどが自転車通学である。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子1名、女子6名。積極的に体育や部活動に取り組む集団である。全員が運動部に所属している。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子9名、女子10名。積極的に体育や部活動に取り組む集団である。全員が運動部に所属している。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子4名、女子2名と人数は少ないが積極的に取り組んでいる様子を感じる。全員が運動部に所属している。</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			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の中で体を動かす時間をなるべく多く確保したい。</li> <li>・球技においては技能の習得も大切にしながら、それぞれの技能習得状況でできるゲームを実施し、その球技の楽しさをあじわわせるように工夫する。</li> <li>・陸上競技や器械運動などは他人と競うことも必要かもしれないが、昨年または前回の自分の記録や技能の向上を目指して取り組ませたい。</li> </ul>			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">全身持久力(20mシャトルラン、持久走)の向上について</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年間を通して、毎月1回の20mシャトルランを実施することで持久力の向上を図る。</li> <li>・2学期に全学年で実施する長距離走（中高合同ロードレース大会など）への取り組みを強化し、持久力の向上を図る。</li> </ul>			

## (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

### 分かりやすく楽しい体育の授業を目指す

- ・毎時、「目標」→「流れ」→「振り返り」を明確にし、生徒にわかりやすく達成感のある授業をすることで、運動嫌いや運動への苦手意識の克服を目指し、「できた」「できる」を経験させ、自信や喜びを感じさせたい。
- ・また、「視覚化」を心がけた授業を、目指したい。具体的には、模範演技やDVD、教科書の図などを利用したり、学習ノートの活用で自分の体力や記録の現状を知り、その変化や伸びを記録することで、意欲や興味を持たせたい。

### 運動や体力の必要性を理解させる

- ・保健の授業を通して運動や体力の必要性に気づかせるとともに、体育の授業で身につく体力要素（行動体力、防衛体力）を理解させ、知識と授業とが結びつくようにする。

## (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

- ・各領域でペア学習する場面を設定したり、球技ではチームで作戦について話し合ったり、プレー中に互いに効果的なアドバイスや声かけをしたりさせながら活動する。
- ・器械運動などではタブレットを活用して、すぐに自分の動きを確認し課題の克服と技の習得について互いにアドバイスをし合う活動を設定する。

## 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）

- ・地域のマラソン大会などの参加に向けての案内。
- ・食生活改善委員との連携（ロードレース時の栄養ドリンク等のサポート）
- ・食生活改善委員による部活動ごとへの栄養指導
- ・町内中高合同のロードレースの実施
- ・小中合同運動会の実施
- ・郡駅伝に向けての練習
- ・学校や学級、各部活より通信の発行

## 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	吉賀町立吉賀中学校	生徒数 (R4.4.26現在)	39名
校 長 名	福原 裕之	体育主任名	山崎平一郎
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
1年 男女共、運動に対する意欲が高く、積極的に運動を行う。 新体力テストでは、どの種目に対しても高い意欲をもって取り組んだ。			
2年 男子…運動に対する意欲は高い。 女子…運動領域によって意欲の差がある。(球技は意欲が高い) 新体力テストの持久走では男女共、前向きに取り組んでいた。			
3年…男女とも運動に対する意欲は高い。 新体力テストでは、どの種目に対しても高い意欲をもって取り組み、昨年度の記録を上回りたい姿勢が見られた。			
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>・全校生徒が運動部に所属しているため平日の運動時間は確保できている。</li> <li>・学校生活以外で積極的に運動を取り入れる習慣が必要と考える。</li> </ul> (休日はスマホ、タブレット端末でゲームをする生徒が多い)		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現時点では体育、部活動以外に昼休みに体を動かす生徒が多い。</li> <li>・入学してまだ数週間しか経っていない。そのため、保健分野や体育理論を通して休日等に運動を取り入れることの大切さを伝える必要がある。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼休みは男女とも図書室や教室で過ごすことが多い。</li> <li>・運動に対する意識が低かったり、運動習慣が皆無だったりではない。放課後や土日の部活動には積極的に参加し、運動に親しんでいる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は昼休みに校庭や体育館で体を動かす生徒が多い。</li> <li>・男子15名、女子5名の学年編成になっているため、各単元の教材やチーム編成等に工夫が必要と考える。運動を習慣化させたり運動に対する意識を高めたりするためには体育の授業で体を動かす楽しさを味わわせる必要があると考える。</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**

- ・ ICT 機器を場面に活用し、戦術の確認や連携プレイ等が全体で共有できるようにする。
- ・ 自身の体力や運動技能を把握させ、自分自身の目標タイムや目標記録を設定する。スモールステップで目標に向かえるように、声掛け等を積極的に行う。

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

- ・ 準備運動時に BGM を流してリズムを取りながら運動したり心が弾んだりするような場面を設定する。
- ・ 手軽にできるサーキットトレーニングを取り入れ、運動に苦手意識がある生徒もスムーズに主運動に取り組めるようにする。
- ・ 教材やルールの工夫を図り、経験が浅い生徒や恐怖心がある生徒も手軽に活動できるようにする。  
例…ハードルをゴム製に替える、ネットの高さを変えるなど

**（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**

- ・ ワークシート、小テスト等で学習した知識が定着しているかを定期的に確認する。
- ・ 定着した知識が活用できるように、「自分の考えを伝える、チームにあった戦術を選ぶ、運動のポイントを見つける」等の場면을教員がつくり、ペア学習やトリオ学習を取り入れながら授業を展開していく。

**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）**

- ・ 通信や学校 HP で授業や部活動の様子を伝える。
- ・ 職員で連携して部活動指導にあたる。

**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	吉賀町立六日市中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	48名
校 長 名	宮本 良平	体育主任名	齋藤 正紀
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、体育が好きな生徒が多く、前向きに体育の授業に取り組んでいる。前年度の課題であった「柔軟性」や「瞬発力」を意識し、授業や部活動に取り組み、「握力」や「50m走」の結果が向上した。「全身持久力」にはやや課題があるので、今後の取り組みに生かしていきたい。</li> <li>・第1学年では、体育や部活動等を中心に、体力向上をめざして動き出している。体育の授業では、男女ともに元気よく活動に取り組む姿が見られる。体力テストを実施して、学年の強みや課題を発見し、今後の活動に生かしていきたい。</li> <li>・第2学年では、男子は、瞬発力に優れている生徒が多く、全身持久力や敏捷性に課題が見られた。女子は、敏捷性に優れている生徒が多く、投動作に課題がある。</li> <li>・第3学年では、瞬発力に優れた結果を出す生徒が多かった。女子は、筋持久力に優れた結果を出した。</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>・本校の生徒は、陸上部・サッカー部・ソフトテニス部に所属して活動している。部活動以外で地域スポーツクラブに参加している生徒もおり、日頃から運動習慣は身に付いている。</li> <li>・昼休みには、グラウンドや体育館で学年関係なくスポーツや遊びを通して体を動かしている。</li> <li>・徒歩通学や自転車通学をしている生徒が多く、運動する機会が多いと考えられる。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子4名、女子6名の学年。</li> <li>男女とも活発に授業に取り組む姿勢が見られる。日頃の体育の授業や部活動を通して、1年間基本的な体力を高め、しなやかな体づくりを目指していきたい。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子16名、女子7名の学年。</li> <li>男女とも活発的な生徒がとて多い学年である。ペアやグループ活動にも前向きに取り組み、意見も活発に飛び交う場面も多い。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子7名、女子8名の学年。</li> <li>男女ともに前向きに授業に取り組む姿が見られる。ペア活動やグループ活動を通して、チームワークや達成感を味わえる活動を多く取り組んでいきたい。</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

- ・体づくり運動に力を入れ、年間を通じて準備運動にストレッチ運動の時間を確保する。ペアストレッチや動的ストレッチなどを行い、「柔軟性」の向上に取り組んでいきたい。
- ・ボトムアップ式の授業を取り入れ、生徒の自主性を伸ばしたい。ホワイトボードを活用したチームミーティングの時には、ファシリテーター、書記、フォロワーなど役割を入れ替えながら授業を行うことで、主体的で対話的な深い学びを目指したい。
- ・保健分野では教科書中心に進めるが、単元によってはわかりやすい資料やデータを示し、知識を高める工夫をしていく。また、小テスト・単元テスト・定期テストの学習サイクルを繰り返す形を作る。そして、単元テストでは、有志で再チャレンジテストを実施し、知識の定着を図りたい。

#### （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多く取り入れ、自分や仲間の課題を把握し、積極的に課題解決に向けた取り組みができるように授業展開を工夫したい。
- ・ホワイトボードを活用したチームミーティングを行い、実技だけではなく、「思考・判断」の部分の評価も重視する。
- ・ICT機器を導入し、客観的に自分の動きや他者の動きを確認できるように授業の場を工夫していく。

#### （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

- ・個人で活動する、ペアで活動する、グループで活動する場面を使い分け、まず自分でしっかりと考えて取り組み、仲間と協力して課題を解決していけるような場面を多く設定する。
- ・学習カードを効果的に使い、改善点や振り返りを積み上げて次時の授業に生かしていく。
- ・ICT機器を取り入れ、器械運動、水泳、武道など自分ではわかりにくい動きを確認し、互いに言葉で説明し合えるような雰囲気を作りたい。

### 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）

- ・本校は地元の高校や他中学校との合同授業や体育的行事がある。「中高一貫合同ロードレース大会」を通して楽しく活動できるようにする。
- ・運動会では中学校単独で行わず、小学校・地域と合同で行うことにしている。「六中体操」では、地域の方を含め、参加者全体で取り組める伝統種目となっている。
- ・保健体育委員会が中心となり、毎学期に「校内スポーツ大会」を企画し、全校生徒の関わりを増やす。
- ・昼休みには積極的に体を動かすように呼びかける。

### 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）

○

●