

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立今市小学校	児童数 (R4.5.6 現在)	537名
校 長 名	長澤 学	体育主任名	松井 一起
<p>1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに握力が県・国の平均を下回っており、伸びも横ばいである。</li> <li>・男子は、そのほかの項目については上回っており、特に反復横跳び、立ち幅跳び、シャトルランは大きく上回っている。</li> <li>・女子は、上体起こし、シャトルラン、50m走、ソフトボールも平均を下回っている。そのほかの項目については、若干上回っている。</li> <li>・体力合計点で見ると、男女ともに平均を上回っている。</li> <li>・ボールを投げる遊びや、鉄棒・うんていなど腕の力を使う遊びを「よくする」という児童が少ない。</li> <li>・運動が「好き」と回答した男子児童が約70%、女子が60%である。</li> </ul>			
<p>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果</p> <p>4年生の器械運動「逆上がり達成率」 県平均51.5% 自校</p>			
<p>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</p> <p>地域には、野球・サッカー・バスケット・剣道・空手・柔道・陸上・水泳・ダンス・体操・ドッジボール・バレーボールなど、様々なスポーツ団体がある。男子の加入率は約60%、女子の加入率は約30%と男女間で大きな差がある。</p>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p>		
	<p>○握力・腕支持力の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・握力の平均値を昨年度よりも上げる。壁倒立や補助倒立のできる中学年児童を7割以上にする。</li> </ul> <p>○楽しい体育授業の実践</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動が「好き」「やや好き」と回答する割合を男女ともに90%以上にする。</li> </ul>		
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年度初めに、全職員に「今市小の体育」を示し、体育科経営について共通理解を図る。</li> <li>・「五種目歩走」や「鉄棒セット」の効果的なやり方や運動のポイントについて、教職員に実技研修を行う。</li> <li>・なわとび及び鉄棒の学習カードに関する実技研修を行う。</li> <li>・「わたしたちの体育」を全校で採用し、系統的な指導を行うようにする。</li> <li>・体育学習に関する校内研修を設定するとともに、校外で開催される実技研修等に積極的に教員を派遣する。</li> </ul>		
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動系の領域に重点を置き、腕支持感覚・逆さ感覚・頭越しの感覚などを系統的に積み上げていく。</li> <li>・屋内の場合は「五種目歩走」、屋外の場合は「鉄棒セット」をモジュールで行う。</li> <li>・全校児童に「わたしたちの体育」を持たせ、運動の仕方や場の設定の参考にさせる。また、体育ノートを持たせ、学習のめあてと振り返り、運動の記録などを書かせる。ノートの書き方についても共通の指導を行う。</li> <li>・全学年共通の「鉄棒カード」「なわとびカード」を作成し、年間を通して児童が主体的かつ意欲的に鉄棒運動やなわとびに取り組めるようにする。</li> </ul>		
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動委員会とタイアップし、スポーツスタンプラリー・遠投チャンピオン・フリーキック大会・なわとび集会など、全校児童が楽しみながら運動に親しむことができる場を設定する。</li> <li>・体育館2階のフリースペースに、低鉄棒とジャンピングボードを常設する。また、近くの掲示板には、運動のポイントを示した掲示物を貼っておく。</li> <li>・陸上部を開設し、春の出雲陸上大会、秋の出雲市陸上大会に向けて参加児童を募る。また、練習コースを設けて、苦手意識がある児童でも気軽に参加できるようにする。</li> </ul>		

4 今 年 度 の 取 組	・保健室前に「心と体の健康コーナー」を設置し、スポーツに関するポスターの掲示や、児童が遊びの中でできる運動の紹介をする。 ・出雲市の小体連が独自で行っている鉄棒・水泳・なわとびの実態調査も評価方法の一つとする。
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等 ・出雲一中校区で「すこやかチャレンジ週間」を設定し、共通のチェックシートを用いて、家庭と連携しながら生活習慣の改善を図る。また、「すこやか委員会」が作成している生活習慣改善を促すポスターを全家庭へ配布し、啓発を図る。
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【小学校】

学校名	出雲市立大津小学校	児童数(2022.5.1現在)	623名
校長名	塚田 英樹	体育主任名	園山 慧

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識、及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・本校は校庭が芝生であり、転倒しても大きなけがになりにくいことから、休み時間に外で元気に遊ぶ児童が多い。
- ・全国的な傾向と同様、本校でも運動をする児童としない児童との二極化が進んでいる。昨年度と同様に、運動を好んで行わない児童に、運動することの楽しさや喜びを体験的に学ぶようにすることが課題のひとつとなっている。

R3年度 県体力運動能力調査より

男	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ソフトボール投げ	
	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県
1	7.4	9.37	11.0	11.13	27.2	25.89	25.5	27.87	20.1	18.94	11.1	11.72	110.0	118	7.6	9.08
2	9.3	10.75	13.8	14.31	29.6	27.64	29.4	32.48	40.1	30.60	10.4	10.73	122.4	128	11.0	12.97
3	10.8	12.82	13.8	16.68	30.8	29.73	33.9	36.36	42.4	39.87	9.9	10.10	139.5	141	13.5	16.76
4	12.6	14.66	17.0	17.57	34.3	30.98	35.2	39.06	50.8	45.26	9.5	9.74	146.3	149	19.3	21.06
5	14.0	16.53	18.8	19.60	35.7	32.79	41.5	43.30	56.6	56.05	8.9	9.37	141.6	156	23.1	24.99
6	17.2	19.69	16.2	20.84	36.2	34.51	41.8	45.96	51.6	67.67	9.3	8.90	160	167	24.5	28.44

女	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ソフトボール投げ	
	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県
1	7.9	8.82	11.4	11.54	31.7	28.82	23.9	27.71	17.5	17.20	11.7	11.95	103.6	112	5.4	6.29
2	8.6	10.22	13.3	13.90	31.8	31.10	30.0	31.41	30.5	24.65	10.9	11.03	113.8	121	6.7	8.25
3	10.2	12.14	14.1	15.96	36.6	32.66	33.0	34.12	32.3	31.17	10.3	10.36	129.5	132	8.0	10.62
4	11.9	14.04	14.0	17.86	37.2	35.16	33.4	38.47	33.8	38.31	9.9	9.96	133.0	142	10.4	13.77
5	15.0	16.34	16.0	18.50	39.2	37.14	37.3	42.49	42.3	45.77	9.6	9.53	138.7	152	11.8	15.97
6	15.5	19.39	16.7	19.34	44.6	39.07	42.9	44.96	44.6	48.88	9.5	9.23	150	157	13.4	18.38

- ・昨年の体力運動能力調査の県平均との比較では、長座体前屈が比較的上回る種目だった。逆に、握力、ソフトボール投げは大きく下回っていた。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

4年生の器械運動「逆上がり達成率」

県平均・・・51.5% 自校・・・

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

1年生を除き、各学年スポーツクラブに加入している児童の割合は、例年50%を超えている。

人数で見ると男子では水泳、サッカー、野球、バスケットボールが多い。女子では水泳、ダンス、バスケットボールが多い。中でも、水泳は全校で約4分の1の児童が取り組んでいる。低学年が多く、高学年になるにつれ、水泳を習う児童の割合は低くなっている。（昨年度調査より）

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校評価の体力向上に関する2項目の目標を達成できるよう努める。</li> <li>①教科体育の充実に関する項目…80%</li> <li>②運動に親しみやすい環境の整備に関する項目…80%</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年度初めに、月別指導計画を全学年に配付する。また、年間を通して単元の流れが把握できるように大津小体育年間指導計画を職員室に掲示する。</li> <li>・指導のポイントが分かる資料を周知・掲示する。(陸上運動、器械運動の指導など)</li> <li>・(2)で設定した重点領域についての研修を校内にて行う。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善(年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の時間を活用し、全校で共通種目(5種目歩走)に継続して取り組む。</li> <li>・学期ごとに重点領域を設定する。</li> <li>・なわとびカードを作成し、縄跳び技術の向上を図るとともに、持久力、調整力、筋力を高める。</li> <li>・</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・普段の生活の中で、「遊び」を通して運動に親しめる環境づくりに努める。</li> <li>①登り棒やうんていへ番号を振り、意欲を高める環境を整える。</li> <li>②ジャベリックボールを各学級へ配付</li> <li>③投動作に親しめる場の(的、バトンロケットなど)整備</li> <li>④一輪車や竹馬など休み時間に遊べる遊具の整備</li> <li>⑤校庭にラインを引き、陸上運動への意欲を高める環境を整える。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校保健委員会を開催して、地域全体で健康な心と体づくりへの意識を高める。</li> <li>・すこやかチャレンジカードを作成し、児童の生活習慣の改善に取り組む。</li> <li>・睡眠をはじめとした生活習慣や子育てをテーマにした講演会を学校とPTA共催で行う。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果(○)と課題(●)及び来年度に向けての方針(年度末に記入)</p>	

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立上津小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	34名									
校 長 名	森山 章子	体育主任名	山本 譲									
<p>1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</p> <p>体力・運動能力調査の結果を県平均と比較してみると、男女で結果に差異が見られた。</p> <p>男子で、県平均より高かった項目は、握力、50m走である。その他は全て県平均を下回っている。 （総合評価：県平均値 53.55 に対し本校平均値 44.50）女子で、県平均より高かった項目は、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、ソフトボール投げである。（総合評価：県平均値 55.86、本校平均値 56.67）しかし、この調査結果は、調査対象の児童数が極端に少ないため個人差が結果に反映されているものとする（R3年度の5年生児童数7名：男子3名、女子4名）</p> <p>この調査結果も踏まえ、今年度も引き続き体育の授業を中心に、体づくり、体ほぐしの運動を続けながら、児童の運動能力の向上に努めていきたいと考える。</p> <p>本校児童の運動の傾向として、休み時間の遊びに野球型の遊びやドッジボールを行う児童が多い。また、昨年度はコロナウイルス感染予防の関係で業間マラソンの取組の開始が遅れたため持久力が低下していると思われる。今年度は早い段階から業間マラソンを行うなどし、持久力の向上に努めていきたい。</p> <p>市水泳大会・市体操大会等が中止され、大会に向けた練習等による運動をする機会が少なくなったので、校内マラソン大会やなわとび集会などの校内活動を充実させることにより、児童の運動に対する意欲的な態度を育てていきたいと考える。また、体育における児童の運動量を増やすよう意識して指導に取り組む必要がある。</p>												
<p>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>6年生の水泳運動「25m完泳率」</th> <th>4年生の器械運動「逆上がり達成率」</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>県平均</td> <td>60.0%</td> <td>51.5%</td> </tr> <tr> <td>自校</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	県平均	60.0%	51.5%	自校		
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」										
県平均	60.0%	51.5%										
自校												
<p>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・6年生は、バレー・水泳等などの運動クラブに所属している児童いる。</li> <li>・5年生は、バレーに数人の児童が加入している。</li> <li>・4年生は、バレー・水泳・ダンスに加入している児童がいる。</li> </ul>												
4	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業や業間遊びの中で、筋力や俊敏性、持久力、バランス感覚などを高め、一人一人の基礎体力が伸びていくようにする。（個の力を伸ばす）</li> <li>・なわとびの持久跳び低学年は30秒、中学年は1分、高学年は1分30秒を、80%以上の児童ができるようにする。</li> </ul>											

今年度の取組	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・低、中、高学年の体育担当者で連携し、学年の発達状態に応じた指導をしていく。</li> <li>・体育主任が積極的に研修に参加し、校内に伝達していく。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育学習の準備運動等で低学年では体ほぐしの運動や、タイヤ飛び等の遊具遊びを取り入れる。中・高学年では走る運動、縄跳びなどを取り入れ、走力や持久力を高める運動を重点的・継続的に実施する。</li> <li>・業間マラソン（1・2学期）を実施することにより、持久力を高める。</li> <li>・業間なわとび（3学期）を実施することにより、持久力を高める。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好天の日は、できる限り体育館の使用をやめ、外遊びをするように奨める。</li> <li>・3学期は体育館でのなわとび遊びをするように奨める。</li> <li>・保健体育委員会の活動等で、業間や体育の運動が充実するような取組を行う。</li> <li>・校内マラソン大会を行う。（マラソン大会に向け、1，2学期に業間マラソンを行う。）</li> <li>・なわとび集会を行う。（なわとび集会に向け、3学期に業間なわとびを行う。）</li> <li>・2学期は体育館に体操器具を常設することで、柔軟性や器械運動の力を高める。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・継続して取り組んでいる「げんき大作戦」を活用して、運動、食事、休息のバランスがとれた生活習慣を作る。</li> <li>・「弁当の日」の取組で、食に対する意識を高める。</li> <li>・ラジオ体操については、地域と連携しながら第2体操まで行う。（体育会や夏季休業）</li> <li>・体育会やマラソン大会については、地域へも開催を発信し、応援に出かけていただく。</li> </ul>
	<p>4</p>
今年度の取組	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立塩冶小学校	児童数 (R4.5.1 現在) 844 名									
校 長 名	藤原 幹夫	体育主任名 天野佐都子									
<p>1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</p> <p>昨年度の体力テストの結果をみると、全学年で県平均を上回っている種目は少なく、「握力」の1年生男女、3年女子、「反復横跳び」の2・3年男子、「50m」の1・3年男子、5年生女子で県平均を上回ることができた。前学年からの伸び率を見てみると、ほとどの種目も伸びてはいるが、全学年を通して、20mシャトルラン、ソフトボール投げは、県平均を下回るという結果であった。</p> <p>鉄棒運動の実態調査の結果では、2～6年生の逆上がり達成率が市平均より上回っていた。</p>											
<p>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>6年生の水泳運動「25m完泳率」</th> <th>4年生の器械運動「逆上がり達成率」</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>県平均</td> <td>60.0%</td> <td>51.5%</td> </tr> <tr> <td>自校</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	県平均	60.0%	51.5%	自校		
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」									
県平均	60.0%	51.5%									
自校											
<p>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</p> <p>・地域には、野球、サッカー、バスケットボール、剣道、水泳等様々なクラブがあり、各学年男女とも約4割近くの児童が加入し、活動している。</p>											
4 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育の授業改善を行い、進んで体力向上に取り組む子どもを育てる。</li> <li>・ 体力テストについては、全種目において昨年度の記録更新をめざすが、数値の低かった20mシャトルラン、ソフトボール投げについては、県平均以上をめざす。鉄棒については、それぞれの学年で県平均以上をめざす。</li> <li>・ 児童アンケートで「体操、鉄棒の学習で自分の目標を達成できましたか。」と回答した児童の割合75%以上をめざす。</li> <li>・ 「いい朝づくり」の集計結果で、「21個以上できた」と回答した児童の割合75%以上をめざす。</li> </ul>										
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝のパワーアップタイムや5種目走を周知し、継続して基礎的な体づくりができるようにする。</li> <li>・ 子どもの体力向上や体育の授業力向上のための研修会を行う。</li> <li>・ 体育部を中心に授業改善のための情報発信や研修の伝達等を適宜行う。</li> </ul>										
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育授業での運動量を確保する。</li> <li>・ 体育学習のルーティーン化を図り、基礎体力を高めるプログラム（5種目走）を取り入れる。</li> <li>・ 運動意欲を高める授業づくりを行う。</li> <li>・ 月ごとに各学年の学習計画を周知し、各領域の学習が確実にできるようにする。</li> <li>・ 体力テストの結果を児童一人一人に渡し、結果について児童に自身の体力や運動習慣について、考えさせる機会を設け、児童が主体的に体育科の学習に取り組めるようにする。</li> <li>・ 「いい朝づくり」の取組を学期に1回行う。結果について児童に改善点等を考えさせる機会を設ける。</li> </ul>										

**(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）**

- ・朝活動メニューにパワーアップタイム（ツバメ、空気椅子、閉眼片足立ち、スクワット、ストレッチなど）を設定し、体幹を鍛え、柔軟性を養う。
- ・木曜日には、ロングの昼休みを設定し「すくすくタイム」と称して外遊びを奨励したり、運動遊びの環境を整え運動遊びを奨励したりする。
- ・課外体育では陸上部を開設し、体力の向上に努める。
- ・休み時間や家庭でも目標をもってなわとび運動ができるように、全校統一したなわとび検定カードを作成し取り組む。

**(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等**

- ・家庭や校区内の保育園や幼稚園，中学校と連携し，規則正しい生活習慣をめざす「いい朝づくり」の取組を行う。
- ・体力テストの結果を児童一人一人に渡し，家庭での体力作りに役立てる。

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



令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立神戸川小学校	児童数（R4.5.1現在）	622名
校 長 名	西村 孝司	体育主任名	尾崎 亮太

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

昨年度のデータより

【立ち幅跳び・20mシャトルラン・50m走】

男子も女子もほとんどの学年で県平均と同じか、上回る結果になった。

【握力】

男子も女子も、低学年は県平均よりも低い結果となったが、中・上学年は県平均を上回る結果になった。

【ボール投げ】

高学年の男子は県平均を上回る結果になったが、女子はほとんどの学年で県平均を下回る結果になった。

【反復横跳び】

男子も女子も低・中学年は県平均を下回る結果になったが、高学年は県平均とほぼ同じか、県平均を上回る結果となった。

【上体起こし・長座体前屈】

男子も女子も、ほとんどの学年で県平均を下回る結果となった。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

本校体育館ではバスケットボール（男女）、ドッジボール（男女）、本校運動場では野球、サッカーのスポーツクラブが活動をしている。バレーボールやラグビー、水泳、ダンス、剣道などのスポーツクラブに加入している児童もいる。

（1）具体目標・数値等

「体育科の授業（運動）を通して運動をすることが好きな児童を増やすことで、基本的な体力を向上させる」

4  
・  
今  
年  
度  
の  
取  
組

- ・体育科の授業でも友達と対話を行う機会を計画的に取り入れ、体を動かす楽しさと友達と学び合う楽しさを感じることができる時間になるように意識して取り組む。
- ・体育科の授業だけでなく学校全体として、生活の中において体を動かす習慣が定着するような取り組みを計画し、運動不足解消や体力向上につなげる。
- ・様々な動きを音楽に合わせて行う運動（「神戸川5種目トレーニング」、「元気もりもりメニュー」）を授業の始めに行うことで、各種運動の基礎を身につける。

（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・「神戸川5種目トレーニング」、「元気もりもりメニュー」についての教職員研修
- ・コロナ対応で単元の入替えを行い、年間の見通しを立てて体育科の授業を行う。

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「体づくり運動」「器械運動」の単元を重要単元として位置づけ、子ども達が運動の楽しさを実感でき、体の動かし方やコツがわかる授業を目指していく。また、「神戸川5種目トレーニング」や「体力もりもりメニュー」を授業の始めに行うことを全校で継続して行ってい、基礎体力の向上を図る。また、教員の授業力向上を図る。</li> <li>・授業研究や教職員研修の実施、体育通信の発行を通して教員の授業力向上を図る。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・機会があれば学校体育ステップアップ事業、学校の特色ある取り組みの支援事業を活用し、教員の授業力向上、児童の体力向上と学習に向かう体作りの充実を図るとともに、生涯にわたって運動に親しむ素地を培う。（夏季休業中）</li> <li>・児童の意識調査や外遊び調査、体育学習時における児童の運動能力調査を実施し、変容を検証する。</li> <li>・大会参加に伴う放課後の課外活動への参加を促し、学校全体として運動への関心を高め、基礎体力の向上に繋げていく。</li> <li>・芝生の第1校庭を活用した朝の外遊びの時間を設定し、運動の日常化を促す。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校保健委員会を開催し、「生活習慣の確立」等についての講演を行い、体づくりや生活習慣についての意識を高めてもらうようにする。</li> <li>・校区の5つの保育園、幼稚園との連携教育の中で、「体力づくり」「生活習慣改善」を取り上げ、就学前から健康・体力づくりに努める。</li> </ul>
	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>
	<p>○</p> <p>●</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立神戸川小学校若松分校	児童数（R4.4.26 現在）	0 名
校 長 名	西村 孝司	体育主任名	古賀 芙紀子
1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<p>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児童が在籍している。それぞれ発達の課題を抱え、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。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. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3.8 月、鉄棒 R3.9 月調査依頼）			
	6 年生の水泳運動「25m完泳率」	4 年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
活動なし			
4 . 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	体育の授業参加率90%達成		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や <b>重点化する領域・指導内容等</b> ）		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生と合同の授業体制のため、発達段階に違いがある者同士の交流を大切に、異年齢集団の中でルールを守りながら様々な運動を経験できるようにする。</li> <li>・主運動へ円滑に移行するための前運動の工夫</li> <li>・ペアリングやグルーピングの工夫</li> <li>・ルール等の簡略化</li> <li>・スモールステップを意識した指導</li> <li>・学習の流れの提示・可視化</li> </ul>		

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動 (学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)</p> <hr/> <p>○年間を通じての体育的行事の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・三瓶山登山 (5月)</li> <li>・サンレイク宿泊研修でのサイクリング、サバニ体験 (9月)</li> <li>・スキー宿泊研修 (1月)</li> </ul> <p>○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</p>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <hr/> <p>○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。</p>
	<p>5. 今年度の成果 (○) と課題 (●) 及び来年度に向けての方針 (年度末に記入)</p> <hr/> <p>○</p> <p>●</p>

## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

<b>学 校 名</b>	出雲市立高松小学校	児童数（R4.4.25現在）	676名
<b>校 長 名</b>	中井 浩二	<b>体育主任名</b>	大橋 龍馬
<b>1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ R3年度の新体力テストの結果を全国や県の平均と比較すると、男子は20mシャトルラン・長座体前屈反復横跳び・ソフトボール投げは平均を上回る傾向にあった。女子は20mシャトルランの記録は全国や県の平均を上回り、長座体前屈、立ち幅跳び、ソフトボール投げは県の平均を上回った。</li> <li>・ 男女ともに握力は全国や県の平均を下回った。</li> <li>・ 学習の中では、姿勢を一定時間保持できない児童が多くおり、容易に怪我をしてしまうなど、体力低下が心配な一面もある。</li> <li>・ アンケートの結果を見ても、運動が好きだと回答した児童が多く、休み時間に校庭や体育館で積極的に運動をする児童が多い。</li> </ul>			
<b>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果</b>			
<b>全校の器械運動「逆上がり達成率」</b>		<b>全校の2重跳び 5回以上達成率</b>	
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 37%の児童が運動部活動や地域のスポーツクラブ等に加入している。</li> <li>・ スポーツクラブ等に加入している児童は、平日の夜間や土・日曜日にも練習があり、疲労がたまって体調を崩したり怪我をしたりする児童も見られる。</li> <li>・ 一方、体育の授業以外ではほとんど体を動かさない児童もおり、体力の二極化は課題としてあげられる。</li> </ul>			
<b>4 . 今 年 度 の 取 組</b>	<b>（1） 具体目標・数値等</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全校で水泳25m完泳率80%以上、逆上がり成功率60%以上、二重跳び5回以上成功率60%以上を目指す。</li> </ul>		
	<b>（2） 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4月当初の職員会議で、今年度の体育科の校内共通理解事項の確認を行った。</li> <li>・ 今後の研修等については、未定である。</li> </ul>		
	<b>（3） 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水泳、鉄棒、縄跳びの3種目を重要な運動として位置付け、体力の向上を図る。3種目の学年の校内目標を提示し、系統的に学習できるようにする。児童の実態や職員のニーズに応じて研修会を実施したり、情報を提供したりすることで、指導者の指導力の向上や意識の高揚を図る。</li> <li>・ 水泳は、習熟度別にコースを分けて、児童の実態に応じた指導を行うようにする。</li> <li>・ 鉄棒セットや5種目歩走跳などセット化された運動を、今年度も全学年で取り組むことで、逆さ感覚や腕支持感覚など、多様な感覚を養うようにする。</li> <li>・ 学年合同体育の時間を利用して、なわとび集会など、体育の成果を発表する場を設け、意欲を高める。</li> <li>・ なわとびカードを活用し、児童が意欲的になわとびに取り組むことができるようにする。</li> <li>・ 柔軟性を高める運動や投げる力を高める運動を体育の中で意図的に取り入れるようにする。</li> </ul>			
<b>（4） 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育館に三角鉄棒を常設し、天候や季節に関わらず鉄棒運動に親しめるようにする。</li> <li>・ 常設された三角鉄棒の近くに鉄棒運動の技やそのポイントを示したカードを掲示するなどの工夫を行い、休み時間などにも進んで鉄棒に取り組めるようにする。</li> <li>・ 体育委員会では、縄跳び集会やスポーツスタンプラリーなど、児童が楽しみながら体を動かすことのできる企画、運営を行う。</li> </ul>			
<b>（5） 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育の授業内容を学級通信で家庭に知らせたり、学校のHPで体育の様子や運動会の取組を伝えたりし、積極的に情報を校外に発信していく。</li> <li>・ コロナウイルスの状況を踏まえながら、可能な範囲でボランティアの方に指導していただく。</li> </ul>			

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	出雲市立長浜小学校	児童数（R4.5.1現在）	346名
校長名	岡崎 博文	体育主任名	片寄 直寛

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

運動の二極化傾向は全国的な状況と同じく長浜小学校にも存在する。体育の授業においては、「わたしたちの体育」や「学習カード」の活用も増え、月ごとの単元計画に沿った内容で授業を展開している。体育に向かう志向面は、授業に臨む姿勢から判断すると高くなってきている。

外遊びの人数は昨年より増加傾向にある。サッカーゴールを設置したことで、特にサッカーをする児童が増えた。そのほか遊びの種類はおにごっこ・鉄棒・遊具遊び・なわとび等が多い。体育館ではドッジボールやバスケットボール、おにごっこを好んで行う。

【実態から】

下記の2つの種目を中心に実態を探る。

《鉄棒》3回中3回できたら「達成」とする

学校名		長浜												
学年	調査人数	逆上がり	腕曲げ持久懸垂(だんご虫)				かかえこみ回り(だるま回り)					後方支持回転	前方支持回転	
			10秒未満	20秒未満	30秒未満	30秒以上	できない	1回	2~5回	6~10回	10回以上			
1年	52	16	32	14	2	4								
2年	66	14	25	9	5	4								
3年	51	24	10	16	14	11	51	0	0	0	0			
4年	53	13	17	12	9	15	50	0	1	1	1			
5年	67	24										7	2	
6年	47	22										1	0	
計	336	113	84	51	30	34	101	0	1	1	1	8	2	

学年のよるばらつきがみられる。達成率を全校でみても、半分を切っており、とても低い。技の定着を意識して授業改善する必要がある。

《なわとび（2重跳び達成率）》

2年生 2%→9%      3年生 31%→43%      4年生 32%→50%  
 5年生 43%→54%      6年生 84%→88%

2重跳びの達成率ののびをみると低学年が低いので指導の一番のポイントである。ここで2重跳びの学習を中心におき、その後の学年へつなげていくことで技の定着と共に新しい技への意欲へつながっている。高学年では90%を目指したい。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

野球、サッカー、剣道、バスケット、陸上、スイミング、卓球、体操、空手、バトン等

(1) 具体目標・数値等

- ・運動習慣をつける。(なわとびの生活化 縦割り班活動での運動遊び)
- ・持久力を向上させる。(授業での5分完走)
- ・器械運動の技習得率を各学年5ポイント以上増やす。
- ・柔軟性を向上させる。(どじょうすくい柔軟運動)

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長浜の体育を提示し、統一した授業内容や指導内容を図る。</li> <li>・体育の授業についての校内研修を行う。</li> <li>・月ごと&amp;学年別の領域を示し、授業の偏りをなくす。</li> <li>・元気アップカーニバルの開催（体操、なわとび）</li> <li>・体育科授業訪問指導（校内研修を兼ねる）を実施</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や <b>重点化する領域・指導内容等</b> ）
4 ・ 今 年 度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・下位運動の開発や準備運動としての扱い方を徹底する。</li> <li>・用具の準備・片付けの在り方の見直し</li> <li>・器械運動における学年別中心技の設定</li> <li>・学習カードやわたしたちの体育の使用の推奨</li> </ul>
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・校内なわとび集会の計画・実施（1月 元気アップカーニバルとして実施）</li> <li>・普段の体育の発表の場としての体育会の充実</li> <li>・学級へボールと長なわの配布で外遊びの奨励</li> <li>・委員会活動の取り組み</li> </ul>
4 ・ 今 年 度 の 取 組	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域のマラソン大会への参加を促す。</li> <li>・出雲市開催の小学生駅伝への参加を促す。</li> <li>・課外活動の参加を促す。</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度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立四絡小学校	児童数 (R4.5.2 現在) 669名	
校 長 名	小川 恵美	体育主任名	塚田 哲也

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状 (経年変化や県・国との平均比等)

○R3 年度に校内で実施した新体力テスト実態調査の分析結果 (校内での前年度と県の全体最高平均値との比較)

#### (1) 校内前年度比較より

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	20シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
R2年度	13	17	29	36	44	10	143	16
R3年度	12	16	30	35	40	10	137	15
結果	▲-1	▲-1	◎+1	▲-1	▲-4	○+0	▲-5	▲-1
女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	20シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
R2年度	13	16	33	36	36	11	136	10
R3年度	12	15	34	34	34	10	130	9
結果	▲-1	▲-1	◎+1	▲-2	▲-2	◎+1	▲-6	▲-1

○「長座体前屈」、「50m走」は、男女ともに横這いまたは伸びが見られる。

●「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」は男女共に大きく平均値が下がる結果となった。

#### (2) 県の全体平均値と校内平均値の比較より 1

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	20シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
校内平均	12	16	30	35	40	10	137	15
県平均	14	17	31	37	42	10	144	18
結果	▲-2	▲-1	▲-1	▲-2	▲-2	○+0	▲-7	▲-3
女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	20シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
校内平均	12	15	34	34	34	10	130	9
県平均	14	16	34	35	34	10	136	12
結果	▲-2	▲-1	○+0	▲-1	○+0	○+0	▲-6	▲-3

●男女共にほとんどの運動で、昨年度の県の全体最高平均値を下回った。その中でも男女ともマイナス2ポイント以上の差が見られたのは、「立ち幅とび」と「ボール投げ」である。昨年度に引き続き県の平均との開きが見られるため、今年度も「跳ぶ」、「投げる」運動の充実を図り取組を進めていきたい。また、「20mシャトルラン」は、本校の昨年度と比較すると大きく低下したため陸上運動を中心にして取り組みを進めていきたい。

### 2. 前年度の実技習得状況調査 (水泳は R3.8月、鉄棒 R3.9月調査依頼) の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況 (R4.5月2日現在) 調査人数: 669人

加入する主な運動・スポーツの種類と加入人数 (1位スイミング142人, 2位サッカー74人, 3位ダンス30人, 4位バスケットボール29人, 5位体操25人, 6位野球20人, 7位バドミントン19人, 8



位バレー13人, 9位空手11人, 10位陸上10人, その他27人) ※複数回答

(1) 具体目標・数値等

- ・新体カテスト全8種目全てで県内平均以上をめざす。
- ・4年生の器械運動「逆上がり達成率」は, 60.2% (R3) ⇒60%以上を維持する。
- ・全校のなわとび運動「二重とび達成率」は, 58.3% (R3) ⇒60%以上をめざす。
- ・校内での『鉄棒がんばり運動(鉄棒セット)』は, 54.3% (R3) ⇒60%以上をめざす。

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・本校の体力推進計画に基づき, 年度当初に体育の授業の進め方や指導のポイントについての説明を行ったり, 校内での実践紹介や実技講習会を行ったりしながら教員の指導力の向上をめざす。
- ・体力向上推進計画や新体カテスト, 鉄棒, なわとび実態調査等の説明や結果報告を行い, 体力向上に向けた組織的取り組みへの理解と協力体制の構築を図る。

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

○走・跳の運動について

- ・校庭での授業時に帯運動として持久走や, 投運動を取り入れる。
- ・陸上運動だけでなく体づくり運動で領域を跨ぎ持久走等を扱い課題を克服するようにする。
- ・体育会や陸上大会等の行事と連動して, 陸上運動を扱い体力向上を目指す。

○その他

- ・体育学習の指導のポイントを明確に文章化し, 教員間で共通理解しておく。
- ・ICTの活用を通じて, 自分の動きを客観的に把握できるようにし, 技能の向上を図る。
- ・「わたしたちの体育」を活用し, 指導と評価の一体化を図る。
- ・養護教諭や薬剤師, 警察署などとの協力を図り, 健全な心と体の育成をめざした授業を行う。(年間計画を作成し, メディア教育や保健体育等で外部講師を招く)

(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動, 環境の工夫等)

- ・体育委員会を中心に『四絡マラソン』, 『なわとび集会』を実施する。
- ・学年別に『持久走大会』を実施する。(学期に1回程度)
- ・校内独自で作成したランニングカード, なわとびカード, 鉄棒カードを活用する。
- ・室内(オープンスペースや体育館等)に鉄棒やジャンピングボードを設置する。

(5) 家庭・地域, 近隣の学校・園等との連携, 情報発信等

- ・長期休業前に学年通信等を通じて, 体力向上・維持に関わる活動や運動を奨励する。
- ・地域の体育的行事やイベントへの参加を児童に呼びかける。
- ・三中校区ノーメディア週間を設け, 外遊びなどの運動をする時間を確保する。
- ・長期休業等を利用して, 運動の促進を図る取り組みを運動カード等を利用し学校全体で行う。

4  
・  
今  
年  
度  
の  
取  
組

## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立高浜小学校	児童数（R4.5.1現在）	238名
校 長 名	廣澤 守	体育主任名	小倉 遼

### 1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

#### 【運動に関する意識調査から】

令和4年4月28日に高浜小学校合計214人の児童にアンケートをとった。

#### ①運動と体育の授業について

学校で運動に関する意識調査を行い、以下のような結果となった。

	①運動・体を動かすことが好きですか (%)		②体育の授業が好きですか (%)	
	はい	いいえ	はい	いいえ
低学年	91.0%	9.0%	88.5%	11.5%
中学年	84.1% (低学年時 88.5%)	15.9% (低学年時 11.5%)	89.9% (低学年時 95.1%)	10.1% (低学年時 4.9%)
高学年	82.3% (中学年時 93.3%)	17.7% (中学年時 6.7%)	81.2% (中学年時 92.1%)	18.8% (中学年時 7.9%)
全校	93.9%	15.0%	94.4%	14.5%

全校で約9割の児童が運動や体を動かすこと・体育の授業が好きと回答している。全体的にみると高浜小学校は運動することに対し肯定的な考えの児童が多いと言える。一方で、二年前に行った同様の調査から児童の変化を捉えると、学年が上がるにつれ、肯定的な考えは減っていることが分かった。

また、体育の児童の実態を掴むための質問は、以下のような結果となった。(①走ったり、とんだりする運動②なわとびを使った運動③ボールを使った運動④用具を使った運動(鉄棒、マット、とび箱等)の4項目に分けて実施。例年質問対象としている水泳については、二年連続で実施しなかったため、質問からも削除した。)

	③体育の授業の中で、好きなもの(得意なもの) はどれですか。【未回答・複数回答可】 (%)					④体育の授業の中で、嫌いなもの(苦手なもの) はどれですか。【未回答・複数回答可】 (%)				
	陸上	水泳	なわとび	ボール	器械運動	陸上	水泳	なわとび	ボール	器械運動
低学年	66.1	/	59.6	65.4	65.2	17.0	/	20.8	31.5	30.7
中学年	44.5	/	31.5	53.1	47.7	28.9	/	36.8	13.0	22.7
高学年	55.5	/	44.4	81.1	41.9	23.5	/	23.3	11.2	43.3
全校	54.5	/	44.2	66.5	51.1	23.2	/	27.0	18.5	32.6

上記の結果から、項目ごとに注目すると、陸上運動やボール運動に対しては肯定的な考えが多いと言える。反対に、なわとびや器械運動の項目については、否定的に捉え、苦手としている児童が多いことが分かった。また、コロナ禍の様々な規制があり、児童が運動を楽しむ機会が減っていると考えられる。去年の結果と比べると好きなもの(得意なもの)の項目では、ほぼすべての学年の各項目が減少し、嫌いなもの(苦手なもの)の項目は上昇した。

#### ②休み時間の過ごし方について

「休み時間は体を動かして過ごすことが多いですか」という質問に対して、「はい」と答えた児童は全体の84.1%、「いいえ」と答えた児童は全体の15.9%であった。学年ごとにみると「はい」と答えた児童は低…約93%、中…約86%、高…約73%となっており、学年が上がるにつれ、少なくなる傾向にあることが分かった。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3. 8 月、鉄棒 R3. 9 月調査依頼）の結果

	6 年生の水泳運動「25m完泳率」	4 年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0 %	51.5 %
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

学校で行ったアンケート調査における「スポーツに関する習い事をしていますか」という質問に対して、「している」と回答した児童は約 57%、「していない」と回答した児童は約 43%であった。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳授業の実施がなければ、器械運動の強化期間を設定する。例えば、体育館や校内のスペースに鉄棒を常設することにより、鉄棒に触れる機会を意図的に増やしたり、授業でも指導したりして、苦手と感じる児童が少なくなるようにする。</li> <li>・コロナ禍で外出を控える児童が多く、体力の低下が危惧される。本年度も昨年度同様に毎週水曜日の業間に行う「元気アップマラソン」を継続して行い、持久力を高め、体力を維持していきたい。また、目標を自ら設定し、結果の視覚化や達成者の紹介など、具体的な手立てを示しながら体力の向上を図る。</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職員会議において、学校の現状、各学年の現状を説明し、体育科の授業に役立てるようにする。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育科の年間指導計画を職員室内に掲示し、指導の統一を図る。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週水曜日の業間に校庭を走る「元気アップマラソン」を継続して行う。児童は約5分間の音楽に合わせ校庭を走り、その走った周数を「元気アップマラソンカード」に記録していく。昨年度は新型コロナ感染予防のため下学年と上学年が、隔週で走っていたが、運動量を確保し、児童が十分に達成感を感じることができるように、今年度は毎週水曜日に全校一斉に走る。自分の目標と記録を「元気アップマラソンカード」に記入し、保管することで、自分の成長を実感することができるようにする。</li> <li>・体育委員会が主となり、全校の児童が体を動かしたくなる遊びを提案する。委員会の時間において、全校で遊ぶことのできる遊びを考え、昼休み等を活用して行う。また、2月頃になわとび集会を開催し、全校児童のなわとびの習慣化、技能向上を図る。</li> <li>・健康委員会が主となり、児童が自分の健康に対する意識を向上できるようにする。主な取組としては給食の完食を目指す「モリモリデー」（3日程度）や、ハンカチ・ティッシュの点検である。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ禍等の状況を踏まえ、実現可能であれば、運動会に、保護者が参加できる種目を取り入れ、児童とともに体を動かすことができるようにする。</li> </ul>

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

--

## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立北陽小学校	児童数（R4.5.7現在） 654名
校 長 名	本間 博	体育主任名 瀬戸 翔平

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

#### R1県平均との比較

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横飛び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年男子	▲ 0.85	▲ 0.39	4.23	▲ 3.43	▲ 4.93	▲ 0.06	▲ 17.19	▲ 1.05
1年女子	▲ 1.09	▲ 0.22	3.33	▲ 3.87	▲ 4.83	0.01	▲ 12.97	▲ 0.75
2年男子	0.48	▲ 3.04	▲ 0.60	▲ 3.65	▲ 11.36	▲ 0.52	▲ 1.23	▲ 4.77
2年女子	▲ 0.10	▲ 1.20	4.63	▲ 3.28	▲ 4.94	▲ 0.41	9.46	▲ 1.00
3年男子	▲ 0.44	▲ 2.35	▲ 1.69	▲ 7.62	▲ 8.88	▲ 0.67	▲ 24.48	▲ 3.83
3年女子	0.55	▲ 2.88	▲ 3.54	▲ 6.22	▲ 2.01	▲ 0.41	▲ 20.74	▲ 1.10
4年男子	▲ 0.11	▲ 0.09	1.63	▲ 8.09	▲ 14.77	▲ 0.10	▲ 2.78	▲ 2.31
4年女子	▲ 0.08	▲ 1.66	▲ 0.47	▲ 6.90	▲ 9.42	▲ 0.11	▲ 2.78	▲ 3.26
5年男子	0.44	▲ 0.66	▲ 3.00	▲ 5.49	▲ 6.85	0.07	▲ 0.50	▲ 3.70
5年女子	▲ 1.16	▲ 1.57	▲ 3.75	▲ 3.54	▲ 8.69	0.20	▲ 3.62	▲ 2.18
6年男子	▲ 0.14	▲ 2.83	0.56	▲ 8.01	▲ 12.70	0.03	▲ 16.92	▲ 2.65
6年女子	0.83	▲ 1.81	1.61	▲ 4.28	▲ 12.81	▲ 0.01	▲ 8.19	▲ 1.68

昨年度も、臨時休校や新型コロナウイルス感染症対策の観点からスポーツテストの実施が十分にできていないため、上記の数値は令和元年度のものである。令和元年度しまねっ子！元気アップ・レポートを参考にすると、全体として県平均を上回った種目は少なく、全体的に県平均を下回っており課題の多い現状がある。特に上体起こし、反復横とび、ソフトボール投げについては全学年男女で県平均を下回る結果となっていた。筋パワー、筋持久力、敏捷性の体力要素の面で課題があることが分かる。また、本校が昨年度実施した鉄棒実態調査から、逆上がりができる児童の割合もほとんどの学年で下がっていることが分かった。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3.8月、鉄棒 R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・4年生以上の男子では、主なスポーツクラブとして調査を行った。（複数加入している児童もいる）各種球技に加入している児童は約55%、中でもサッカーは、約40%が加入している。また、武道（剣道・柔道・空手）に加入している児童は、約10%である。水泳（スイミング）は、15%である。

・4年生以上の女子では、主なスポーツクラブとして調査を行った。（複数加入している児童もいる）各種球技に加入している児童は約14%、球技で最も多いのは、バスケットボールで、約6%を占めている。水泳（スイミング）は、19%である。武道（剣道・柔道・空手）に加入している児童は、約3%である。また、各種ダンスのクラブに加入している4年生以上の女子は約24%である。

（令和3年度の加入状況を記載している。）

4 年 度 の 取 組	<p><b>(1) 具体目標・数値等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育の授業マネジメントを重視し、基本となる動きの習得、運動量の確保、楽しく学習できるためのルール・マナーの指導、場の工夫を行う。</li> <li>・ 鉄棒（逆上がり）の技能実態の5%アップを目指す。</li> <li>・ 今年度の体力テストのソフトボール投げのポイント5%アップを目指す。</li> </ul>
	<p><b>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年度初めに、職員会で体育授業に関わる共通理解事項、年間指導計画についての確認をする。</li> <li>・ 校内ミニ研修会を開催する。（実技研修等をふまえて）</li> <li>・ 体力向上に関する訪問指導を利用し、校内体育の充実を図る。</li> </ul>
	<p><b>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄棒運動やマット運動の時間に技の習得だけでなく、腕曲げ持久懸垂やかえるの足うち等の下位運動も重視して取り入れる。</li> <li>・ ゲーム、ボール運動領域をはじめとして、ボール操作や投力の向上につながるものを重視する。</li> <li>・ 年間指導計画、わたしたちの体育を活用し、各学年の重点内容を大切にしながらも学習内容に著しい偏りが生じないように指導する。</li> <li>・ 授業のマネジメント（仲良く楽しく学習できるためのルール・マナーの学習等）を重視して指導する。</li> </ul>
	<p><b>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児童会体育委員会などを中心に、全校での縦割り遊びやスポーツ活動を推奨する活動を定期的に行い、外遊びや運動に慣れ親しむ経験を増やし、運動の日常化を図る。一昨年前に行った投力の向上につながるような活動を入れることで、さらなる投力の向上に努める。</li> <li>・ 各学級に、学級用のボールを整備し、休み時間等の外遊び等に利用しやすいようにする。</li> <li>・ 体育館や校庭に的を整備するなど、投力を高めるための環境整備を行う。</li> <li>・ 3学期には全校で縄跳び大会を行い、天候の悪い中でも児童が目標をもって意欲的に活動に取り組めるようにする。</li> </ul>
	<p><b>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室だよりや学校保健委員会などにより、子どもの生活習慣や体力について保護者へ情報発信や啓発を行い、体力の向上に向けて共通理解を図り、一体となった取組が行えるようにする。</li> </ul>
	<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>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立みなみ小学校	児童数（R4.5.1現在）	75名
校 長 名	大瀧 正紀	体育主任名	稲村 博巳
1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<p>児童は体育の授業や業間体育活動に熱心に取り組み、体を動かすことを楽しんでいる。一方、高学年を中心に苦手意識をもつ児童もいる。また、学年差が大きく、個に応じた指導等、指導法の改善が求められる。</p> <p>資料の体力・運動能力等調査からは、平均を上回る項目が増え、継続的な取り組みが成果として表れてきたと考えられる。しかし、筋力、柔軟性、俊敏性については、課題が残っている。</p> <p>児童の運動に対する意識は高まってきているので、それを成果につなげていきたい。</p>			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<p>サッカーやドッジボール、テニスなど地域のスポーツクラブに参加している児童がいるが、クラブの種類が限られることもあり、全体的に参加者は少ない。</p>			
今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>教科体育と「みなみっ子チャレンジ」を関連させて相乗効果をはかり、バランスのよい体力づくりと生涯体育・スポーツの素地を育てる。</li> <li>出雲市小体連中部ブロック実態調査（鉄棒・水泳・縄跳び）の各項目達成率の維持と向上を図る。</li> <li>学年間の達成率の差を縮めていく。</li> </ul>		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	<p>体育主任が県内の体育授業の研修への参加を積極的に呼びかける。また、研修の資料を職員に回覧したり、伝達したりする。</p>		
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）		
<ul style="list-style-type: none"> <li>授業においては、指導者がそれぞれの学年や領域で習得すべき事を明確に把握し指導に当たる。同時に系統性を確認し、スモールステップを意識した学習過程の工夫や指導を行う。</li> <li>毎月「みなみマラソン」を行い、体力の向上を図る。</li> <li>年度当初に「みなみ小学校体育授業の進め方」を配布し、全学年で体育授業の進め方についての共通理解を図る。</li> <li>今年度は、筋力、柔軟性、俊敏性を重点内容とし、向上に向けて取り組んでいく。</li> </ul>			
(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>体力・運動能力調査の結果を「体力カード」にまとめて見えるようにする。</li> <li>各種領域の感覚づくりとなるよう、「みなみっ子チャレンジ16種目」と関連を図りながら、体づくり運動領域の学習を充実させる。</li> <li>保健・体育委員会主催の「コロナに打ち勝て運動週間」での業間マラソンを通して、積極的に運動に関わろうとする心情を培う。また、持久力の向上を図る。</li> <li>週1回長い時間の昼休みを設け、運動の機会と運動量を確保する。</li> </ul>			
(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等			
<ul style="list-style-type: none"> <li>学級便り等を用いて体育の成果や家庭での体力づくりのポイントを保護者に周知する。</li> <li>幼稚園と小学校で体力づくりについて情報交換を行う。</li> </ul>			

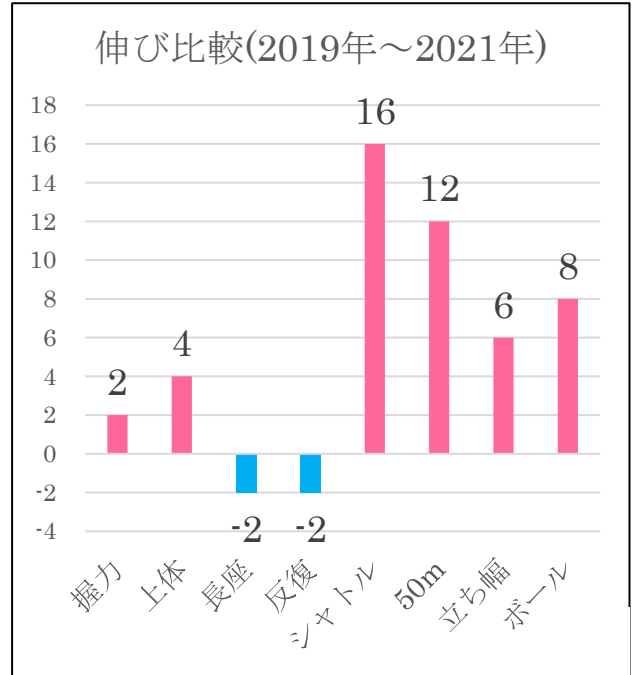
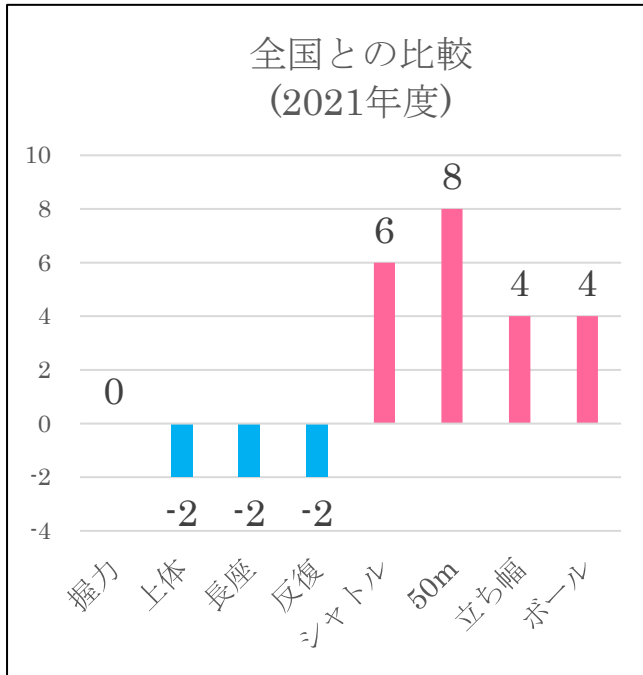
5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

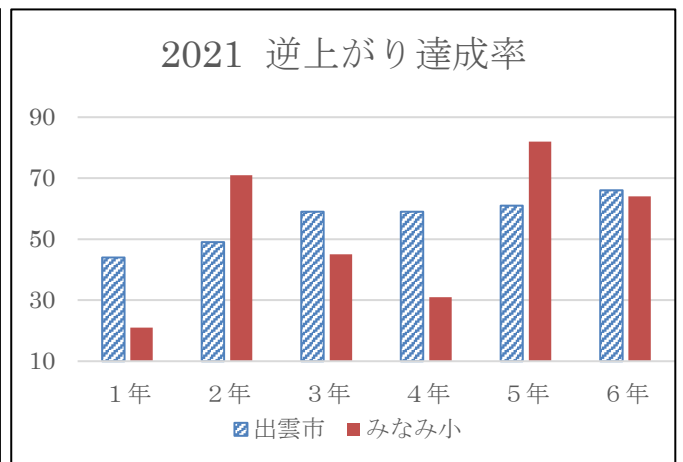
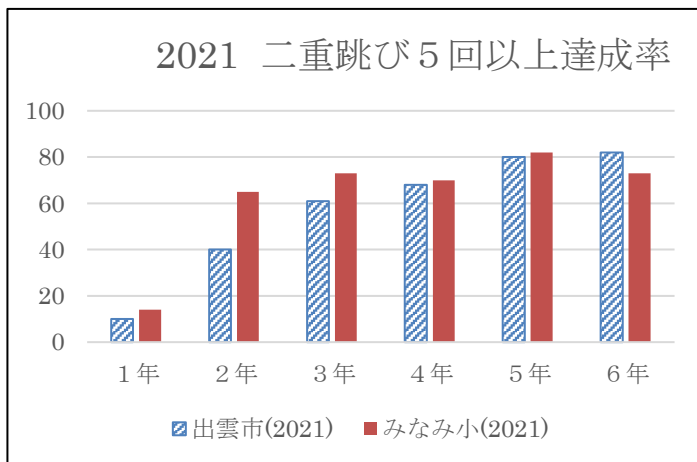
●

【資料1】体力・運動能力等調査による全国との比較や経年変化

\*学年男女計 12 カテゴリーでの比較



【資料2】出雲市小体連体力運動能力調査結果



## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立稗原小学校	児童数（R4.5.1現在）	66名
校 長 名	加藤 道夫	体育主任名	中尾 達也

### 1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・全校で約8割の児童がバス通学をしており、体育の授業以外の運動頻度はかなり低い状況である。新体力テストのアンケート結果から、体育の時間以外で運動をする時間が「0」と回答した児童も2割程いる。
- ・R3年度の体力・運動能力調査の結果を見ると、上位判定と下位判定で二極化が生じている。また、上位群の少なさも課題である。スポーツクラブ等への加入率も高くはなく、普段の運動習慣の少なさが懸念される。
- ・R3年度の体力・運動能力調査結果（県）と比較すると、男女ともに6割程度の種目で県平均を超えている。特に平均を超えている種目は「反復横跳び」「20Mシャトルラン」「ソフトボール投げ」であり、平均を下回っている種目は、「長座体前屈」であった。ただし、小規模校という実態からサンプル数は少なく、数値ほど体力の向上は実感できていないところである。
- ・休み時間の様子は、特定の学年だけが外で遊んでいる状況が続いている。鬼ごっこや一輪車、ブランコ等の遊具で遊ぶ児童が多く、球技をする姿はあまり見られない。コロナ渦のため、体育館の使用を制限したことで、多少ではあるが外に出る児童は増えた。しかし、気候がいい時期は外に出て遊ぶが、冬季になると外に出る児童が極端に減るのも課題である。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒 R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・約4割の児童がスポーツの習い事をしている。スイミングを習っている児童の割合が多く、次いで野球、ドッジボール、剣道、サッカー、卓球、ダンス等に参加している児童がいる。
- ・地域単独でのスポーツ少年団ではなく、他校の児童と一緒に活動している児童が多い。

#### （1）具体目標・数値等

- ・「長座体前屈」の得点を伸ばす。（県平均を目標とする。）
- ・業間マラソンを年間通して行い、「校庭100周」を目標とする。
- ・記録の伸びや、できたことを児童自身が実感できる授業づくりを行う。

#### （2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- 4  
・  
今  
年  
度  
の  
取  
組
- ・年度初めの職員会で、前年の取組・反省を示し、今年度は「柔軟性」と「持久力」の伸びを目指すことを共通理解する。
  - ・2学年合同で体育の授業をしている。同じ内容でも、各学年で目指すべき姿を明確にできるように、系統性を意識する。
  - ・校外での実技研修等に、体育主任だけでなく他の教員も派遣できるようにする。

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

- ・「学習カード」を活用し、授業内での記録の伸びを実感したり、技のポイントを自分の言葉で説明したりできるようにする。
- ・授業の始めに「がんばり体操」を行い、年間を通して体づくり運動を経験できるようにする。
- ・タブレット端末を活用し、模範演技の動画を見せながら器械運動に取り組ませたり、ビデオカメラで自己の演技の可視化を図ったりするなど、ICT活用に取り組む。



4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動量の確保された授業展開、工夫された場の設定を心掛ける。</li> </ul>
今年度の取組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・業間体育の取組を継続する。がんばり体操（調整力・俊敏力を高める内容）、業間マラソン（持久力の向上）、縄跳びを主に行う。特にマラソンに関しては、目標をもって取り組めるようにするため、年間を通しての目標を決めたり、区切りの周に達した児童を紹介したりする。</li> <li>・委員会児童と連携し、外遊びを推奨する。外遊びを通して、身体を動かすことの楽しさを実感できる機会とする。</li> <li>・新体力テストの前には前年度の結果を配付し、今年度の目標を決めてから取り組むこととする。測定後は、今年度の調査結果を配付し、記録の伸びを実感できるようにする。</li> <li>・バスの待ち時間や、朝活動までの時間を校庭で過ごしてもよいこととし、外に出る習慣をつける。</li> <li>・現在、ワークスペースに鉄棒を設置しており、特に低学年児童は休憩時間によく触っている。これを継続するとともに、校内の他のスペースにも体力向上コーナーを設けるように計画をする。</li> </ul> <p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テストの結果を各家庭に配付し、家庭においても児童の運動能力の特性を把握してもらう。</li> <li>・「さわやかチャレンジ週間」（生活習慣調査）の取組に、家庭にも協力してもらい、望ましい生活習慣の確立に意識を向けてもらう。</li> <li>・PTAと学校共催で、生活習慣や家でもできる運動などをテーマにした講演会を行う。</li> </ul>
5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）	<p>○</p> <p>●</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立神西小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	178名
校 長 名	布野光信	体育主任名	門脇みゆき

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・低・中・高学年とも体を動かすことが好きな児童が多く、休み時間は体育館や校庭で運動をしている姿が見られる。
- ・R3年度全国体力・運動能力調査の結果（T得点全国との比較）

	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		シャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3
5男	52.7	47.6	48.9	45.6	54.1	42.0	51.5	49.8	45.2	51.1	45.2	52.7	55.2	45.7	53.9	55.2
5女	51.5	47.3	49.9	48.1	54.1	42.1	52.8	50.4	53.9	52.6	51.5	50.9	57.5	47.6	50.3	52.6

- ・新体力テストの結果を見ると、昨年度の5年生（現6年生）の体格は、男女ともに平均以下である。肥満は0%。
- ・ソフトボール投げは男女とも全国、県の平均を上回った。50m走、20mシャトルランも平均を上回り、走力も身に付いていると言える。
- ・長座体前屈は男女ともに全国、県の平均を5%以上下回り、柔軟性に最も課題があると言える。握力、上体起こし、立ち幅跳びもやや平均を下回った。筋力にもやや課題があると考えられる。
- ・運動をすることが好きな児童が多く、運動をすることが「好き」「やや好き」と答えた児童の割合は、男子100%、女子88.3%である。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

2重跳び（5回以上）の達成率（R3年度）

1年生	24.0%	2年生	43.3%	3年生	97.2%	(下学年54.8%)
4年生	78.3%	5年生	69.4%	6年生	74.2%	(上学年74%)

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・神西アスリートクラブ（陸上教室）の活動が盛んで、1～6年生の多くの児童が加入している。
- ・少年野球、ミニバスケットクラブなどに所属している児童がいる。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒で逆上がりができる児童の割合を全校の50%以上にする。</li> <li>・縄跳び二重跳びが5回以上できる児童の割合を、下学年は50%以上、上学年は80%以上にする。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職員会議で本校の現状を体育主任が説明し、共通理解を図る。さらに、低い力を伸ばすための運動などを紹介し、各学級で取り組んでもらう。</li> <li>・本校の教職員に「神西小ストレッチ」などの研修会を行う。</li> <li>・体育実技講習会などの内容を伝達する。校外で行われる実技研修会などへの参加の呼びかけも積極的に行う。</li> </ul>

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動領域に重点を置いて、全校で系統性をもって取り組む。</li> <li>・「神西小パワーアップサーキット」「ストレッチ」を授業等で積極的に取り入れる。継続的に行うことにより基礎体力の向上を図る。（筋力、柔軟性、体幹などを高めることで器械運動の基礎となる力が身に付く。）</li> <li>・全校なわとび集会を実施する。</li> <li>・前年度の結果をもとに、鉄棒と縄跳びの各学年の目標値を決めて取り組む。</li> <li>・個に応じたためあてを設定し、学習の場を用意する。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動，環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に対する興味・関心が高められるような掲示やコーナーを設置する。</li> <li>・児童会の保体委員会企画のミニスポーツ大会を開き，全校児童が楽しく体を動かす機会を増やす。</li> <li>・縄跳びのシーズンには，ジャンピングボードを常設し，練習場所を確保する。</li> <li>・出雲市小体連が独自で行っている鉄棒・縄跳びの実態調査も評価方法のひとつとする。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域，近隣の学校・園等との連携，情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年3回（各学期1回）「げんきチャレンジカード」を実施し，メディアの時間を守ることや，運動や体を動かしての遊びの大切さを意識させる。うち，1回は，保育園・幼稚園と同時期に実施する。</li> <li>・前年度の「げんきチャレンジカード」の結果からメディアの時間に大きな課題があったため，学校保健委員会等でメディアに関する講演会を開き，家庭や地域とともに意識を高めて取り組む。</li> <li>・宿題にストレッチ，プランクなどを取り入れ，家族で取り組む。</li> </ul>
	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立平田小学校	児童数（R4.5.1現在）	374名
校 長 名	板倉 宏	体育主任名	三宅 翔馬
1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・一昨年度までの体力テストの結果の状況から見ると、県平均と比べ、低学年は長座体前屈、中・高学年は、握力・ソフトボール投げの項目が劣っている。</li> <li>・4年生の逆上がり達成率は、県平均と比べ10ポイント以上下回っている。</li> <li>・休み時間、低学年は遊具遊び、中・高学年の男子はサッカーやドッジボールをして遊んでいる児童が多い。一方で、晴れていてもほとんど外遊びをしない児童もおり、運動頻度において二極化の傾向が見られる。</li> </ul>			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全学年の社会体育（野球・サッカー・バスケットボール・バレーボール・水泳・空手・ダンス等）への参加状況は、約57%となっている。低学年から参加している児童も数名いる。</li> </ul>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力調査項目について 長座体前屈（低学年）、握力・ソフトボール投げ（中・高学年）を県平均並みに向上させる。</li> <li>・鉄棒について 逆上がり達成率50%以上になるようにする。</li> </ul>		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・6月の職員会議で本校の現状を体育主任が説明し、重点目標と目標達成に向けた手立てについて共通理解を図る。</li> <li>・市内で行われる研究授業に参加し、研修報告を行うとともに本校の実践に生かす。</li> <li>・体育主任、主幹教諭を中心に、子どもの体育授業における主体性の育成や、体力向上につなげるための体育授業の研修を校内で開く。</li> </ul>		
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育授業では、毎時間めあてと授業の流れを掲示し見通しをもたせることで、自ら考え、動く子どもづくりにつなげる。</li> <li>・体育授業を受けるにあたっての服装や心構え、ルールなどを統一し、教職員間で共有し、児童に周知する。</li> <li>・用具の準備の時間の削減のため、器械運動の授業は全学年なるべく同じ時期に種目</li> </ul>		

今 年 度 の 取 組	<p>をそろえて行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 器械運動、ボール運動の学習でタブレット端末を活用し、体の動かし方を確認したり作戦をたてたりする際に役立てる。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄棒、なわとびのチャレンジカードを作成する。また、授業だけでなく休み時間にも児童が取り組めるようにする。（実施できるように時間と場所の確保をする。）</li> <li>・ 登り棒やうんていに触れる機会を増やすために、登り棒やうんていの達成度を視覚化する目印をうつ。</li> <li>・ 1～3年生において、朝の活動で教室でできる体幹運動を取り入れ、基礎体力の向上につなげる。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保護者に対して「学校便り」または「学年便り」等を通して、体力調査の結果や体育授業の様子を載せ、情報提供を図る。</li> <li>・ 学校医と連携を図り、新1年生、4～6年生の運動機能の検査を実施する。また、運動機能向上につなげるためのストレッチ等を保護者に周知する。</li> </ul>
	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立灘分小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	169名
校 長 名	原田 尚	体育主任名	団野 晶夫
1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<p>昨年度、持久力をさらに高めていくことを目標に設定し、体育の授業の帯活動として、5種目走と3分間走に年間を通して取り組んできたところ、一定時間で走る距離が伸びたり、マラソン大会のタイムが縮んだりするなど成果が見られた。</p> <p>昨年度の新体力テストの結果においては、「長座体前屈」「ソフトボール投げ」が県平均より低い学年が多く、この結果は過去3年間においても同様の傾向が見られ、本校の課題であると言える。そこで、体育の授業の帯活動としてストレッチ5を取り入れ、児童が柔軟運動に親しむことができるようにした。ただ、投運動については十分に活動の場を設けることができず、体の使い方が十分ではないという児童もいる。</p>			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<p>・地域のスポーツクラブに入っている児童が59%、入っていない児童が41%となっており、加入率は半数を超えている。</p>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	（1）具体目標・数値等		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マラソン大会の記録を前回の大会時より1人平均5秒以上縮める。</li> <li>・投運動の記録を年間で1人平均2m以上伸ばす。</li> </ul>		
	（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校の運動習慣の現状や課題等を共有し、下記に示した授業、授業以外（全校活動等）での各取り組みに全教職員で協力的に取り組む。</li> </ul>			
（3）体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・年間指導計画とのバランスも考えながら、5種目走や3分間走、ストレッチ5に今後も継続して取り組む。</li> <li>・「ボール運動」系の領域の指導に重点を置く。</li> <li>・児童から課題意識を引き出し、具体的なめあてをつくっていく。</li> <li>・タブレット端末を活用して体の動かし方のイメージをもつことができるようにする。</li> <li>・ペアやグループで活動に取り組むようにすることで、互いの動きを確かめ高め合えるようにする。</li> </ul>			

<p>4 . 今 年 度 の 取 組</p>	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回マラソン大会を行う。前回の記録を伝え、各自目標を設定する。本番2週間前からマラソン週間とし、業間等を活用して全校で校庭を走る時間を確保する。</li> <li>・3学期になわとび集会を行う。2学期の内になわとびカードを配布し、本番に向け目標をもち継続して取り組むことができるようにする。全校種目に二重跳びを設定し、低学年からの習得を目指す。</li> <li>・体育館に三角鉄棒を設置し、鉄棒に親しむ場を増やす。</li> </ul> <p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なわとび運動等に家庭でも親しめるよう、各家庭に協力を呼びかける。</li> <li>・学校だより等を活用して、学校での取り組みの情報発信に努める。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>	

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立国富小学校	児童数（R4.5.1現在）	145名
校 長 名	松本 茂	体育主任名	瀬崎 敦志
1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに「握力」「長座体前屈」については、県平均を上回る結果が出ている。一方で男女とも「上体起こし」については、多くの学年が県平均を下回っており、筋力に課題が見られる。</li> <li>・鉄棒運動に関する児童アンケートでは、児童全体の58%が「得意」「どちらかと言えば得意」と肯定的な回答をする一方、「鉄棒が苦手」と回答する児童の割合が全体の28%であった。</li> <li>・3学期に行った逆立ち大会では、1・2年生の「20秒間カエル逆立ち」は61%、3・4年生の「1分間壁逆立ち」は47%、5・6年生の「1分間壁逆立ち」は65%と高い達成率であった。</li> </ul>			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校では、約72%の児童が地域のスポーツクラブに所属している。（男子は約41%、女子は約30%）</li> </ul>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	（1）具体目標・数値等		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒運動において、「逆上がり」達成率の向上を目指す。</li> <li>・意識調査のなかで「鉄棒運動が苦手」と回答する児童の割合10%以下を目指す。</li> <li>・陸上運動が苦手な児童の削減</li> </ul>		
	（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月当初、体育科マネジメントなど体育科の授業の進め方を全教職員が共有する。</li> <li>・長期休業中を利用し、校外研修への参加。</li> </ul>			
（3）体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「器械運動」系の領域を重点領域に位置づけ、特に、鉄棒運動に関して学年ごとに「身につけさせたい動き」の系統性を提示し、重点的に取り組む。</li> <li>・体幹を鍛える「五種目歩走運動」や「1分間逆立ち」に継続的に取り組むことで、児童の体力向上を目指す。また、学習カード等を有効に活用し、自分の記録の伸びを実感できるよう工夫していく。</li> <li>・「めあての提示」や「振り返り」など、体育学習マネジメントに基づいた授業実践について共通理解を図る。</li> <li>・授業の中で、陸上運動につながる準備運動や下位運動を取り入れる。</li> </ul>			



4 . 今 年 度 の 取 組	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・廊下や中庭などのスペースを活用し、運動コーナーを設けるとともに、掲示物を通じて啓発を図る。</li> <li>・常時使える鉄棒を設置したり、「鉄棒週間」として体育館に鉄棒を設置したりすることで、全校児童が鉄棒運動に親しむ場や時間を確保していく。</li> <li>・児童会と連携し全校で運動に親しむ活動を取り入れていく。</li> </ul>
組	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者に対して、体力調査の結果や体育授業の様子を学級便り等で知らせていく。</li> <li>・学校保健委員会等を活用し、保護者に運動の大切さ等を伝えていく。</li> <li>・保幼小交流の際に、それぞれの児童の実態や取組などの情報を共有する。</li> </ul>
5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）	
○	
●	

## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立西田小学校	児童数 (R4.5.1 現在) 47名
校 長 名	村上 真澄	体育主任名 飯塚 孝

### 1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・令和3年度「しまねっ子！元気アップ・レポート」の県平均と比較すると、シャトルラン、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、反復横跳びでは全学年ともおおむね県平均を上回った。低学年では、全種目おおむね同じ又は上回る傾向にある。中学年では、握力、上体起こしで下回る傾向にある。高学年でも、握力、上体起こしで県平均を下回った。依然これまでの傾向と重なる部分が見られるが、少人数の中で各個人の得点にかなりのばらつきがある。体力や運動能力が、若干二極化している傾向にある。
- ・特に女子において投げる力、瞬発力、持久力に課題が見られたが、少しずつ記録が向上してきた。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳R3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・課外活動として、陸上練習（約1.5ヶ月）に、4・5・6年生が参加している。
- ・社会体育への参加状況は、男子はバスケットボール、野球、スポンジテニス、陸上教室等に参加している。女子はバレーボール、サッカー、スポンジテニス等に参加している児童がいる。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p><b>（1）具体目標・数値等</b></p> <p>「児童の巧緻性及び持久力の向上と身体の調整力を高める。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・雲梯、登り棒、鉄棒、壁倒立、側転等に継続的に取り組み、巧みに体を動かす運動に力を入れる。</li> <li>・朝マラソンを継続的に続け、業間マラソンにも計画的に取り組む。</li> <li>・卒業時に、全員が、倒立、側転、台上前転、開脚跳び、逆上がり、なわとびの二重跳び30回を達成する。</li> <li>・6年生の時点で、クロール25mを泳ぐことができるようにする。</li> </ul>
	<p><b>（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育主任が本校の実態を説明した後、本年度の体育活動、課外活動の実施について説明する。</li> <li>・体力向上推進計画を元にした職員会議の開催と、年度途中での経過報告、年度末報告を実施する。</li> <li>・教職員を対象に器械運動に関わる校内実技研修を行う。</li> </ul>
	<p><b>（3）体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力向上推進計画に基づいて、職員の意識の統一と指導支援方法の系統性を確認する。</li> <li>・本年度、体づくり運動（体の動きを高める運動）を重点とし、ねらいをもって各運動に取り組む。</li> <li>・学習のめあてをノートやプリントで確認・記録したり、鉄棒やなわとびの記録カードを活用したりして、児童の学習意欲が持続し、より高まるようにする。</li> <li>・体幹トレーニングを取り入れ、バランスのよい体づくりに取り組む。また、筋力やストレッチ等柔軟性を高める運動にも継続的に取り組む。</li> <li>・体育的行事に向け、一人一人がめあてをもって、それを達成できるように支援する。</li> <li>・器械運動を重点化する領域として位置づけ、全校で取り組む。</li> </ul>

<p>4 . 今 年 度 の 取 組</p>	<p>(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)</p> <hr/> <p>○学校における取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくりを通して、より一層楽しみながら体を動かすようにしていく。</li> <li>・持久走大会を行い、事前の練習を計画的に行い、記録の更新を図る。</li> <li>・朝マラソン(雨天時:なわとび運動、または器械運動)を継続する。</li> <li>・なわとび集会を開き、全校でたてわり班での長縄(8の字跳び)や個人の短縄の技の習得に取り組む。</li> </ul> <p>○体力向上をめざした生活習慣の確立、食育推進の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育推進のために、栄養士を招いて授業実践を行う。</li> <li>・「元気もりもり週間」の毎月の実施で、生活習慣や食に関する意識を高める。</li> <li>・毎月10日前後に、ノーメディアデーの過ごし方について、児童と保護者で共通理解を深める機会を設定する。</li> </ul> <hr/> <p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動会において、親子種目などを取り入れ、家庭や地域と連携し、種目や運営を共にする。</li> <li>・家庭や地域と連携を図り、1日1時間以上の運動をするよう意識づけると共に、体育の授業で身につけた技能をくらしの中で生かせるようにする。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果(○)と課題(●)及び来年度に向けての方針(年度末に記入)</p>	<hr/>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立鰐淵小学校	児童数（R4.5.1現在）	21名
校 長 名	梶谷 康和	体育主任名	板倉 伸一郎
1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・極小規模校であり、学年によっては男女それぞれ1人または0人の構成人数のため、体力テストの結果から学年ごとの傾向を出したり、県平均の結果と比べたりすることが難しい。そこで、児童の体力テストの結果をもとに職員間で話し合い、今年度の重点となる運動について決めている。今年度は鉄棒運動と走力を高める運動を重点に取り組み、児童の筋力（握力等）や走力を高められるような取組をする。</li> <li>・全校児童で取り組める体育的活動（1・2学期 マラソン大会、3学期 なわとび大会）を行い。児童一人一人にめあてをもって練習に取り組めるようにしたり、大会の1か月前から強化月間とし体育の時間に継続的に持久力を高める運動を取り入れたりする。</li> <li>・外遊びをする児童が増えてきているが、遊具が少ない。そこで、体育館に、期間を決めて鉄棒コーナーやマットコーナーを設け、器械運動に取り組みやすい環境作りをしている。</li> <li>・望ましい生活習慣の確立のために、「にこにこ生活チャレンジ週間」（生活改善週間）の取組を行っている。</li> </ul>			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生以上の男子の80%が、水泳、野球、バスケットなどのスポーツクラブに通っている。</li> <li>・3年生以上の女子の13%が、卓球のスポーツクラブに通っている。</li> </ul>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	（1）具体目標・数値等		
	「筋力の向上」 <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒運動では、3年生以上で70%、補助器具を利用した逆上がりの90%達成を目指す。</li> </ul> 「走力の更なる向上」 <ul style="list-style-type: none"> <li>・5月から10月にかけて、「校内マラソン大会」での全校平均3パーセントのタイム短縮を目標とする。</li> </ul>		
	（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月当初の職員会議で本校の現状を体育主任が説明し、本年度の体育科における重点目標を共通理解する。</li> <li>・夏休み期間中に新体力テストの結果を分析し、2学期以降の体育科の重点目標を再確認していく。</li> </ul>		
（3）体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「器械運動」系の領域を重点領域に位置づけ、「鉄棒がんばりカード」を活用して「器械運動」への意欲付けを図る。また、指導補助映像の活用や撮影機器を利用してその場で自分の動きを見ることで、自分の体をどのように動かしたらよいか意識できるようにする。</li> <li>・なわとびの「がんばりカード」も継続して活用する。</li> </ul>			

4 . 年 度 の 取 組	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3学期の「全校なわとび大会」前の1か月間、業間に「なわとびタイム」（3分間持久跳び、長縄8の字跳び、短縄跳び練習）に取り組む。各大会では「記録証」や「がんばりカード」を活用し、意欲付けを図る。</li> <li>・ 児童の委員会活動では金曜日の昼休みに「ハッピーフライデー」を企画し、縦割り班を活かした全校遊びを行う。</li> <li>・ 体育館内に、期間を決めて「鉄棒コーナー」を設置して、児童が「器械運動」に取り組める機会を増やす。</li> <li>・ 体育用具保管場所一覧表を職員室内に掲示し、用具の有効活用を図る。</li> </ul>
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 望ましい生活習慣の確立のために、5月、11月、2月に「にこにこ生活チャレンジ週間」（生活改善週間）の取組を行う。</li> <li>・ 「校内マラソン大会」「全校なわとび大会」の記録証や「がんばりカード」で、児童の頑張りを家庭に伝える。</li> </ul>
5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）	

## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立さくら小学校	児童数（R4.5.1現在） 129名
校 長 名	山根 肇	体育主任名 錦織 由美

### 1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

令和3年度の新体力調査の結果では、全国平均と比較すると「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」は平均値を上回り、反復横跳びはほぼ平均値であった。一方、「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「握力」「50m」は平均値よりも低く、特に「上体起こし」「長座体前屈」に課題がある。普段の生活では、鬼ごっこやドッジボール（天下）、一輪車などをして遊ぶ児童が多い。体育の授業で鉄棒やなわとびをする時期には、休み時間もそれに取り組む児童が増え、興味をもつと火が付くひた向きさがある。反対に、よい姿勢を保持することが難しい、何かにすぐずがるなど、体幹や筋力の弱さを感じる児童も少なくない。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

サッカー、剣道、野球、ドッジボール、バドミントン、水泳、卓球等、様々なスポーツクラブに所属している。

#### （1）具体目標・数値等

- ・柔軟性を伸ばし、「長座体前屈」の数値を向上させる。
- ・持久力を伸ばし、「20mシャトルラン」の数値を向上させる。
- ・体幹を鍛え、よい姿勢を保持できるようにする。

#### （2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・本校の実態（強み・弱み）と今年度の体育的活動について共通理解を図る。
- ・出雲市教研の取組で行われる器械運動の研究授業に積極的に参加したり、校内研修で紹介したりして、本校の授業に生かす。

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

- ・「器械運動」系の領域を重点領域に位置づけ、運動が苦手な児童に配慮しながら、支持系や回転系の基本的な技が身に付くようにする。
- ・友達同士の教え合いや補助を通して自分の上達を実感できるようにし、友達との関わりによって学ぶ楽しさや体を動かす心地よさを感じられるようにする。

#### （4）体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・毎朝行う「元気アップ体操」の正しい動きを全校集会などで確認し、体幹を鍛え、筋力の向上を図る。
- ・ロードレース大会やなわとび集会を実施し、持久力、脚力、巧緻性を伸ばす。児童が意欲的に取り組んだり達成感を感じたりすることができるよう、練習方法や学習カードを工夫する。
- ・火曜日のロング昼休みを、月に1回は「外遊びデー」とし、全校児童が外でゆっくりたっぷり遊び、楽しく体を動かせるようにする。

#### （5）家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・体力向上に結び付く生活習慣を確立するために、2か月に1回「さわやか調べ（起床時刻・就寝時刻等を記録するもの）」を実施する。
- ・長期休業中に、家庭でもなわとびに取り組めるよう呼びかけたり学習カードを工夫したりする。

### 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【小学校】

学 校 名	出雲市立朝陽小学校	児童数（R4.5.1現在）	215名
校 長 名	梶谷 悟	体育主任名	原 怜太

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識、及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

① 体力テストから見える強みと課題

- ・握力や上体起こしなど、筋力に関する項目の数値はやや高い。
- ・柔軟性、全身持久力に課題がある。
- ・男女ともにソフトボール投げの記録に二極化が見られる。→体の使い方に課題がある。

② 鉄棒実態調査から見える児童の姿

- ・逆上がりができる児童は4割程度。
- ・だるま回りや後方・前方支持回転ができる児童は2割程度と少ない。
- ・鉄棒の歌に合わせてのウォーミングアップや技の練習に意欲的に取り組んだ。

③ 休み時間の様子から見える児童の姿

- ・体を動かして遊ぶ児童が多い。

遊びの種類

下学年、上学年とも特にボール遊びや鬼ごっこ系の遊びを好んで行っている。

外：鬼ごっこ系、遊具（ブランコ、ジャングルジム、鉄棒、雲梯、登り棒など）

中：ドッジボール、個人なわとび、長縄、鬼ごっこ系、バスケットボールなど

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

4割の児童が地域のスポーツクラブに所属している。男子は主に地域のバドミントン、野球、サッカークラブに所属している。女子は主に地元のバドミントン、バスケットボールクラブなどに参加している

4 (1) 具体目標・数値等

- ・授業以外での運動習慣をつける（なわとびカード・縦割り班遊び）
- ・持久力を向上させる（校内ロードレース大会→ロードレース大会に向けた期間に、校庭東側に専用トラックを作成し、週2回業間休みにマラソン実施。（1～3年、4～6年に分ける。）+授業での学年に合わせた2、3、5分間走）

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・主運動につながる準備運動の職員間での共有、研修。

	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各学年に応じた2分間走、3分間走、5分間走の取組み。</li> <li>・集合、整列、授業の流れのルールの徹底。</li> <li>・主運動につながる準備運動の職員間での共有、研修。</li> <li>・感染症対策 体育館や校庭に行く時、教室出入りの時に手指消毒をする。体育館を常時換気する。運動以外の活動時はマスクをつける。</li> <li>・熱中症対策 運動時はマスクをはずす。</li> </ul>
4 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テスト…5～6月に実施。</li> <li>・校内ロードレース大会…2学期に実施予定。年間を通して学年に合わせた持久走に取り組む。大会前は期間限定の業間マラソンに取り組む。</li> <li>・なわとび集会…3学期に実施。休み時間に気軽になわとび運動ができる環境を整える（ジャンピングボードの設置、各学級に長縄配布）。なわとび集会に向けて児童が練習に取り組むことで寒い時期の運動量が確保できるようにする。</li> <li>・コロナ感染症対策として 安全が確保できる場合のみ異学年交流を取り入れる。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さわやかウィーク（生活習慣チェック）を年間3回、「早寝早起き・歯磨き・朝ごはん・低メディア」を実践し、健康な生活習慣を身につける意識を高める。</li> <li>・学級懇談や学級便りなどで家庭でも取組めそうな運動を紹介する。</li> <li>・体力テストの結果を家庭に持ち帰り、保護者が児童の体力状況を把握できるようにする。</li> <li>・体力テストの伸び悩んでいた種目を夏休みの課題として呼びかける。</li> </ul>
5.	<p>今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>



## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立北浜小学校	児童数（R4.5.1現在）	21名
校 長 名	佐野 美保	体育主任名	勝田 友洋

### 1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

○令和3年度小体連実態調査結果から

【鉄棒】4年生全児童の逆上がり達成率【100%】

【縄跳び】1年生と4年生の二重跳び達成率に伸びが見られるが、その他の学年は伸びが見られない。

小体連の実態調査結果は、縄跳びの達成率がやや伸びてきた。鉄棒については、逆上がりの達成率が伸びた。体力テストの結果や普段の体育の現状から、児童の運動経験には不足と偏り、2極化が見られる。全国体力調査の結果から握力・反復横跳び・50m走、立ち幅跳びに課題が見られる。

R3新体力テスト学年平均								
	握力	上体おこし	長座	反復	シャトル	50m	立幅	ソフト
6年男子	15.75	19	44.75	34.75	40.5	10.62	157.75	29.25
6年女子	19	19.5	63.5	46	60	9.3	162.5	22.5
5年男子	15.33	20.33	43.66	40	60.33	8.9	167.66	24
5年女子	12	21.5	44.5	38.5	60.5	9.85	148.5	14
4年男子	11	17	27	35	30	9.9	130	9
4年女子	13.5	17	53.5	37	41.5	10.05	127.5	10.5
3年男子	12	16.66	36.66	33.66	53.66	10.13	139.33	16.33
3年女子	11.5	16	43	33.5	37.5	10.3	141	12.5
2年女子	11.33	17	32	30.66	27.33	11	126	6.33
1年男子	10	12.66	31.66	33.66	22.66	11.46	117.33	8.66
網かけ部分は、R3県平均より下回っている種目。（50m走以外小数点切り捨て）								
握力、敏捷性、瞬発力に課題。柔軟性、持久力、筋力に強み。								

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

剣道、バドミントン、水泳、キックボクシング、ダンスのスポーツクラブに加入している。校区内外のスポーツクラブに42%の児童が参加している。

#### （1）具体目標・数値等

- ・ 中学年以降の縄跳びの二重跳び達成率の向上を目指す。
- ・ 年3回行うロードレース大会を実施することで、持久力の維持と向上を目指す。
- ・ 実技習得状況調査の各項目達成率の維持と向上を図る。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4月当初に本校の体力の現状と体育の授業の進め方を職員に共通理解することで、児童の実態に応じた指導や体育授業での運動量の確保を行う。</li> <li>・ 体育主任が県内やオンラインでの体育授業研修への参加を積極的に呼びかける。また、研修の資料を職員に回覧したり、伝達したりする。</li> <li>・ ICT 機器を活用した体育授業の進め方の研修を行う。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 少人数の特性を生かし、お互いの運動を見合ったりタブレット端末を活用したりすることで、お互いの体の動きについて助言し合ったり、良かったところを伝え合ったりするとともに励まし合って運動する雰囲気を作る。</li> <li>・ 体力テストの結果から、児童一人一人の特性を教師が把握し指導の参考にする。</li> <li>・ 「わたしたちの体育」を全校で活用し、授業の振り返りや体力テストの結果を見えるようにする。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や<b>全校活動、環境の工夫等</b>）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄棒単元の時期に鉄棒を体育館に設置することでいつでも触れられるようにする。</li> <li>・ 体育倉庫や外倉庫の整備を行うことで職員にも児童にも使いやすい環境を作る。</li> <li>・ ロードレース大会では、記録の向上した児童にMVP賞の賞状を渡すことにより児童の意欲を高める。</li> <li>・ 学校生活で取り組む体づくりを継続して行う。</li> <li>・ 養護教諭や諸機関との連携をはかり、健康的な生活を送ろうとする意識を向上させる。</li> <li>・ 運動や体づくりに関わる掲示物などを通して、児童の運動への興味・関心を高める。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ロードレース大会では、児童の声で有線放送を行うことにより地域住民が子どもを応援する雰囲気作りに努める。</li> </ul>
	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p> <p>○</p> <p>●</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立伊野小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	68 名
校 長 名	三原 國彦	体育主任名	佐々木 誠

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

学年男女	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		シャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県
1 男	8.75	8.98	11.38	11.76	19.63	26.54	27.38	27.37	30.00	20.37	11.98	11.65	115.13	118.17	8.88	8.80
2 男	8.03	10.82	12.08	14.19	25.56	27.34	29.29	31.05	20.71	30.15	11.85	10.59	117.65	129.37	9.26	12.76
3 男	9.79	12.68	11.98	16.47	28.84	29.90	29.42	34.92	29.02	38.73	11.32	10.11	124.38	140.97	11.22	16.24
4 男	10.93	14.32	11.53	17.47	30.37	31.60	32.37	38.48	29.12	46.46	10.17	9.59	132.78	146.48	12.80	20.58
5 男	12.53	16.74	18.16	18.45	32.56	32.85	40.10	42.23	51.31	54.81	9.62	9.25	147.43	158.12	18.69	23.94
6 男	14.87	20.18	20.21	21.12	37.06	35.30	40.52	45.71	52.64	63.50	9.25	8.86	144.92	168.08	19.19	27.77
1 女	8.20	8.49	10.40	11.64	23.80	29.19	27.60	26.46	16.00	16.14	13.24	11.88	100.80	110.26	4.00	5.57
2 女	7.02	10.38	11.20	14.06	27.93	31.32	28.40	30.48	15.75	23.99	12.28	10.82	109.95	124.55	5.60	7.92
3 女	9.19	12.20	11.74	15.83	30.29	33.30	28.55	34.35	25.10	31.85	11.44	10.36	116.90	133.34	7.10	10.91
4 女	10.84	14.27	11.78	17.02	31.96	35.54	29.61	37.08	24.36	37.88	10.57	9.90	125.24	141.33	8.68	13.31
5 女	12.51	16.64	18.72	18.16	36.21	36.78	40.43	41.39	39.49	46.38	9.82	9.53	147.05	150.64	11.05	15.72
6 女	12.98	19.52	18.13	19.07	40.80	39.23	37.78	42.98	35.28	50.73	9.48	9.23	136.87	158.13	11.73	17.93

昨年度の体力・運動能力調査の結果を県平均と比較してみると、到達率がおおよそ高いと言える種目は、昨年度に比べてやや減っているが、男女ともに長座体前屈、反復横跳び、50m走が挙げられる。ここ数年は低下傾向にあり、課題とされていた種目であるが、体育での継続的な取組や各学級での取組の成果が表れていると考えられる。

一方で握力（筋力）やソフトボール投げ（投力）は、ほぼすべての学年で県平均より下回っている。ここ数年の傾向は変わっておらず、本校の課題であると言える。

小規模校であるため、児童数が少なく学年によりばらつきもあることやコロナ禍での実施であったこと等により、一概に平均値として学校の傾向を見ることはできないが、走・投・鉄棒運動等の取組について見直していく必要があると考えられる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3.8 月、鉄棒 R3.9 月調査依頼）の結果

逆上がり達成率 1年（13人中 人） 2年（14人中 人） 3年（8人中 人） 4年（11人中 人）  
5年（10人中 人） 6年（8人中 人） （64人中 人）

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

スイミングスクール 15名（1年生2、2年生3、4年生6、5年生4）  
サッカー 11名（1年生2、2年生1、3年生3、4年生2、5年生2、6年生1）  
バレー 6名（4年生2、5年生3、6年生1）  
陸上 1名（5年生1）

（1）具体目標・数値等

- ・体力・運動能力調査においてB判定以上の児童の割合を80%以上にする（昨年度 32.8%）。特に、数値の低かった「筋力」「投力」を課題項目と設定して、全学年で年間を通して計画的に取り組んでいく。
- ・全学年において系統性を重視した体育学習を行う。進んで体力向上に取り組む児童を育成するために、「楽しく」「わかる」「できる」喜びを味わえる授業づくりを工夫する。
- ・自然豊かな環境を生かし、積極的に外遊びの奨励を行う。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <p>出雲市教研体育部会や小体連の授業研究会に積極的に参加して、校内に伝達したり、体育の授業実践について普段から話し合ったり、相談したりできる教職員間の雰囲気づくりに努めていく。</p>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業においては、昨年度の体力・運動能力調査の結果から、筋力、投力を高めるような運動を継続して取り組むようにする。学習カードやわたしたちの体育等を活用しながら、各学年における系統性を意識しながら指導を行う。また各技能達成率をもとに、今後の授業改善に生かす。各技能が十分に身に付いていない児童へは、個別指導の時間や場を設定する。</li> <li>・ 体育学習のルーティーン化を図り、授業のはじめに「鉄棒セット」「五種目運動」「遊具サーキット」等を全学年で継続的に取り組み、体育授業での運動量を確保する。</li> <li>・ 体育的行事や授業公開等、体育学習発表の場を設定し、個々に目標を持ちながら運動に取り組んだり、達成感を得られたりする機会を与える。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 火曜日のスキルタイム（5校時前の15分間）に、縄跳び運動を実施する。コロナ禍で一斉に実施できない場合には、学年ごとに筋力や投力を高める運動を行う。また、年間2回のロードレース大会に併せて業間マラソンを実施し、年間を通じて一斉に運動する時間を設定し、持久力や筋力の向上を図る。</li> <li>・ 水曜日は掃除時間をカットしてロングの昼休みを設定し、運動遊びや外遊びを奨励する。</li> <li>・ 休み時間や家庭でも目標をもって縄跳び運動ができるように、12月上旬に縄跳び検定カードを作成し、継続的に取り組んでいく。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 向陽中学校区の幼稚園、小学校、中学校と連携して、よりよい生活習慣の定着を目指す実態調査（「さわやかウィーク」「脳さわやかデー」）を定期的に行い、家庭と協力しながら改善を目指す。</li> <li>・ 体力テストの結果を児童一人一人に渡し、家庭での体力づくりに役立てる。</li> </ul>
	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立窪田小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	40名
校 長 名	妹尾 義則	体育主任名	須貝 和之
1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度の体力テストの結果と R3 年度体力テスト県平均を比較すると、男子は「握力」、「反復横とび」、「20mシャトルラン」、「50m走」「ソフトボール投げ」、女子は「反復横とび」、「立ち幅とび」、「ソフトボール投げ」で県・全国の平均を上回っている学年が多かった。また、男子は県・全国平均を上回っている種目が多い。<u>課題としては、男子は「長座体前屈」、「立ち幅とび」、女子は「20mシャトルラン」</u>が挙げられる。特に、「20mシャトルラン」は県平均との差が極端に大きい。今年度の結果も生かし、課題に対する取組を実践していきたい。</li> <li>・休憩時間には、校庭や体育館で体を動かして遊ぶ児童の姿が見られるものの、全校児童のおよそ半数にとどまっている。どの学年においても、鬼ごっこをしている児童が多く、遊びが限定されている感がある。上学年は男女共に鬼ごっこなどの運動をして過ごしている児童が多い。下学年は主に鬼ごっこやターザンロープをする姿が見られる。異学年でも一緒に鬼ごっこをする姿が多く見られる。</li> <li>・学年内での運動能力の個人差が大きい。本校の現状として、<u>およそ9割の児童が登下校時にバスを利用し、日常的にまとまった距離を歩くことがない</u>ため、スポーツクラブ等への加入をしていない児童は、体育の学習以外で運動をすることが、ほとんどない児童もいる。また、下校後も友達の家が離れている児童が多く、なかなか外で一緒に遊ぶ機会がないこともある。これらの現状から個人差が大きくなっていると考えられる。</li> </ul>			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3.8 月、鉄棒 R3.9 月調査依頼）の結果			
	6 年生の水泳運動「25m完泳率」	4 年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0 %	51.5 %	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校児童のおよそ3割の児童がスポーツクラブ等（野球、バレーボール、水泳）に所属し運動をしている。野球、バレーボールについては、地域の指導者に指導してもらいながら活動し、近隣の学校と合同でチームを作り、大会等にも参加している。</li> <li>・スポーツクラブへの加入率は学年によって異なる。加入率が5割強の学年もあれば、全く加入していない学年もある。</li> </ul>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	<p>「持久力と柔軟性のアップ」と「運動することが楽しいと感じられる場づくり」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本校のバス通学の児童が多いという実態を踏まえ持久力（マラソン、シャトルラン）の向上を目指す。</li> <li>・長期休業中に家でできるストレッチ、上体起こしなどを推奨し、柔軟性のさらなる向上を目指す。</li> <li>・全校で運動をする活動を取り入れたり、児童会活動で全校遊びなどを計画したりしながら、運動することが楽しいと感じられるようにする。</li> </ul>		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「器械運動」の指導に生かすことのできるお便りの配付。</li> <li>・鉄棒、なわとび等実態調査の結果を周知し、指導に生かすようにする。</li> <li>・授業の展開例を示したり、提案したりする。</li> <li>・学校評価より「姿勢の改善」が課題にあがっているため、姿勢保持ができるように体幹を鍛える運動を教職員で共有し、実践できるようにする。</li> </ul>		

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第1, 3, 4水曜日の業間に行っている、全校で体を動かす活動を実施しながら、児童の実態に応じて、改善をしていく。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>）</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団としてのめあて、個々の学習のめあてを明確にし、達成のための活動をスモールステップで設定する。</li> <li>・<u>「器械運動」</u>の授業の機会だけでなく、<u>その他の時間（朝礼、終礼、授業前）にもストレッチ運動などを取り入れ、家でもできる運動だということを児童に呼びかける。</u>また、「校内体操発表会（体育学習の成果の発表）」を行い、授業で取り組んだ成果を発表できる場を設け、児童のやる気を高めるようにする。</li> <li>・授業の中で、「<u>鉄棒</u>」や「<u>ボール運動</u>」を取り上げた際、休み時間も活用して練習したり、遊んだりできるような環境整備と呼びかけ、児童の意識の向上を図る。</li> <li>・授業の始めに5種目歩走や窪田っ子元気もりもりメニュー（器械運動系の基礎的な動き）を行い、基礎的な運動感覚を養う。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上練習に4年生以上の児童が参加し、走・跳・投のいろいろな運動に取り組むことで、体力の向上を目指す。</li> <li>・「マラソン大会」、「なわとび大会」前の1週間を強化週間とし、業間休みに校庭を走ったり、体育館で縄跳びをしたりするようにする。また、休み時間に運動をする機会を設け、休み時間に体を動かす習慣が身に付くようにする。また、記録更新や大会に向けたモチベーションアップをすべく、今年の記録と比較をしたり、授業内で持久走等に取り組んだりする。</li> <li>・毎月、第1・3水曜日をスポーツチャレンジデー（スポチャレ）と称し、「鉄棒、雲梯、タイヤ跳び、一輪車、トラック1周タイムを計る」を自由に行える時間をつくり、楽しく運動する機会を設ける。また、第4水曜日は、5分間マラソンを実施し、体力向上を目指す。</li> <li>・児童会活動ともタイアップして、児童の運動に対する意識の向上と技能の向上を図れるようにする。（全校遊びや運動にチャレンジするイベントの企画・運営）</li> </ul>
<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣の調査に合わせ、家庭での運動（特に長期休業中）について呼びかける。内容は検討中ではあるが、家庭でできる運動の紹介などをするようにする。</li> <li>・体力テストの結果を家庭へ持ち帰り、児童一人一人の体力の状況を家庭でも把握できるようにする。（結果を記入しているカードは6年間持ち上がる。）</li> </ul>	
5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）	<p>○</p> <p>●</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立須佐小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	74 名
校 長 名	木色 泰樹	体育主任名	石飛 佳杜
1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<p>「運動が好きか」という質問に「好き」や答えた児童は、男子が100%、女子が80%であり、体育の授業や休憩時間の外遊びなど、男子は意欲的に取り組んでいる傾向にあるが、女子は男子に比べると少し消極的な傾向にある。</p> <p>本校では、ほとんどの児童がバス通学をしており、バス停までの短い道のりしか歩いていないため、徒歩通学の学校に比べて一日の運動量が少ないことが考えられる。また、人数も少ないため、体育の授業では、2学年の合同体育を行っている。ただし、運動量を確保するために少人数で行える単元については、学年間で相談をして単学年で行う場合もある。日々、運動不足を補うために運動量の確保や休憩時間の外遊びを奨励するなどの取り組みを継続している。この継続もあって、今年度、休憩時間に校庭でサッカーを楽しむ児童や鉄棒の練習をする児童が増えた。</p> <p>放課後は、帰りのバスの時刻まで外で一輪車や鬼ごっこ、鉄棒など、体を動かして過ごしている児童も多い。昨年度は、新型コロナウイルス拡大防止の影響もあり、思ったように体育の授業ができなかった時期があった。今年度は、少しずつ普段の生活に戻りつつあるように感じているため、児童の体力も少しずつ増加し、新体力テストでよい結果が見られることを期待している。</p>			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3.8 月、鉄棒 R3.9 月調査依頼）の結果			
	6 年生の水泳運動「25m完泳率」	4 年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0 %	51.5 %	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<p>・女子バレーボールクラブ、野球クラブ、サッカークラブ、剣道クラブ、ドッジボールクラブに所属する児童がいる。男子77%、女子の45.0%が地域のスポーツクラブに入っている。</p>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	<p>・男子は長座体前屈と上体起こし以外の種目で県平均や全国平均を超えている。女子は、ほとんどの種目で県平均や全国平均を下回っている。そのため、今年度は男女ともに県平均、全国平均を下回った柔軟性を中心に高めていきたい。</p>		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
<p>・本校の弱みである柔軟性を高めるため、「ドジョウすくい3種目柔軟運動」を年間を通して体育の準備運動で行っていく。</p>			
(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）			
<p>・担任による声掛けと、委員会での児童による呼びかけで外遊びを奨励する。</p> <p>・プレイルームを活用して、器械運動の練習ができるよう環境を整える。</p> <p>・技能習得をスムーズに行えるような下位運動を考え、取り入れていく。</p> <p>・冬季に「なわとび集会」を行うことで、寒冷期にも運動への意欲をもたせるようにする。</p>			

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 11 月末～1 月末に、健康委員会が主催する「なわとび集会」を開催する。</li> <li>・ PTA の協力を得て、夏季奉仕作業に合わせ校庭の環境整備を行う。</li> <li>・ 朝の会に、元気アップ体操を全学年取り組む。</li> <li>・ 体育館に垂直跳びなど、チャレンジ要素のある掲示を常設する。</li> <li>・ 卓球がいつでもできるように、場づくりや用具の貸し出しを行う。</li> <li>・ 休憩時間や放課後にサッカーなどの外遊びが気軽にできるよう、ボールを自由に使用できる環境を整える。</li> <li>・ スポーツを体験できるクラブ活動を設定する。</li> <li>・ なわとびカードに検定員制度を設け、なわとびへの意欲を高める。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学年だよりや学校だよりで、体育的活動の様子を情報発信する。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>	
<p>○</p> <p>●</p>	



令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立多伎小学校	児童数（R4.5.1現在）130名	
校 長 名	手 銭 俊 夫	体育主任名	大 野 正 士

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

学年男女	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		シャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県
1男	8.6	8.98	10.2	11.76	26.8	26.54	20.1	27.37	10.4	20.37	12.0	11.65	84.4	118.17	6.6	8.80
1女	7.4	8.49	11.0	11.64	23.4	29.19	20.2	26.46	8.8	16.14	12.0	11.88	80.0	110.26	3.8	5.57
2男	12.5	10.82	10.1	14.19	28.7	27.34	28.7	31.05	27.7	30.15	10.6	10.59	118.9	129.37	13.1	12.76
2女	10.0	10.38	12.8	14.06	27.6	31.32	25.9	30.48	24.5	23.99	10.9	10.82	127.1	124.55	7.8	7.92
3男	12.4	12.68	16.1	16.47	23.9	29.90	29.4	34.92	19.9	38.73	10.1	10.11	119.4	140.97	15.4	16.24
3女	12.4	12.20	16.9	15.83	29.4	33.30	32.3	34.35	22.9	31.85	9.9	10.36	120.4	133.34	11.4	10.91
4男	16.0	14.32	12.7	17.47	31.9	31.60	31.3	38.48	33.5	46.46	9.4	9.69	143.7	146.48	19.5	20.58
4女	15.2	14.27	18.6	17.02	31.8	35.54	28.4	37.08	21.6	37.88	9.8	9.90	137.2	141.33	12.7	13.31
5男	15.7	16.74	14.5	18.45	26.2	32.85	38.8	42.23	30.8	54.81	10.7	9.25	124.5	158.12	21.3	23.94
5女	16.5	16.64	19.8	18.16	36.0	36.78	41.4	41.39	41.4	46.38	10.5	9.53	147.4	150.64	17.1	15.72
6男	19.5	20.18	19.5	21.12	32.5	35.30	44.7	45.71	66.1	63.50	9.1	8.86	171.6	168.08	28.9	27.77
6女	18.1	19.52	17.2	19.07	38.4	39.23	42.4	42.98	52.7	50.73	9.0	9.23	162.5	158.13	16.6	17.93

- ・ 県平均と比較すると、前年度に比べ数値が落ち込み、平均を下回る項目が増加した。（60→71）
- ・ 課題としている「反復横跳び」では、県平均を上回る数値が依然少ない。長座体前屈に改善が見られた。
- ・ 学年が上がるごとに県平均を上回る項目が増えている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・ 社会体育へ低学年から多くの児童が参加しており、地元の野球、バレーボール、バスケットボールのチームや、体操教室、水泳に参加している。
- ・ 高学年では、約70%の児童が参加している。

4 今年 度の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「俊敏性・柔軟性」の向上と器械運動が好きな児童の増加。</li> <li>・ 4年生の逆上がりの達成率が27%から55%へと向上した。体育館や低学年のプレイルームに鉄棒を常設する期間を長くすることで、低学年を中心に、鉄棒に触れる機会を増やし、達成率を70%に近づけていきたい。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4月当初に体育主任が、職員会議で体力向上推進計画を示し、学校全体でつけさせたい力、学年ごとにつけさせたい力を明確にし、系統的な指導を実践する。</li> <li>・ 体育主任等が、校内研修や陸上練習を通して、経験年数の少ない教員を対象に児童の技能を向上させるポイント、指導方法を助言する。</li> </ul>

4 . 今 年 度 の 取 組	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や <b>重点化する領域・指導内容等</b> ）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「わたしたちの体育」の活用で、その学年でつけさせたい力を明確にし、系統的な指導を行う。特に器械運動を重点的に指導する。</li> <li>・単元の初めにオリエンテーションを行うことで、単元の流れやゴールを示し、見通しを持って取り組ませる。</li> <li>・「めあて」の提示と「振り返り」を行うことで、その時間の活動内容を明確にするとともに、できたという時間の持てる授業構成し、体育も授業への意欲を高める。</li> <li>・全校で共通の水泳カードやなわとびカード等を活用することで、意欲的に学習課題に向かえるようにする。</li> <li>・児童一人一人にあった課題に取り組める場を設定し、その課題に応じたタブレット端末の活用や、児童同士が話し合ったり、教え合ったりする場を設定することで、一人一人が「できた」と実感できるようにする。</li> </ul>
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<p>○業間運動の実施（マラソン・8の字跳び・柔軟性を高める運動）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マラソン運動は、3分間走として、時間いっぱい最後まで走りきることを目的としている。マラソンカードを作成し、周回数に応じてシールがもらえるようにする。</li> <li>・8の字跳び運動は、全校縦割り班活動として、異学年交流として実施する。そのため、上学年が下学年に跳ぶタイミングを教える場とした。また、1分間に何回跳べるかという共通の目標を設定することで、他の班との競争意識を高め、意欲を持って活動に取り組めるようにする。最高記録は昇降口に掲示板に貼り、競争意識を高める。後半で全校で本校の課題である柔軟性と高まる運動を取り入れる。</li> </ul> <p>○なわとび集会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全校縦割り班活動として、業間運動の8の字跳びの練習の成果を発表する場として設定する。また、個人目標も設定し、自分の決めた種目に出場し、持久跳びの記録会を行う。上学年の演技を下学年が見ることで、なわとびに意欲的に取り組みたいという気持ちを育むようにする。</li> </ul> <p>○プレイルームと体育館の鉄棒の常設（プレイルームは冬季、体育館は秋季）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・外で運動がしにくい冬季に運動をしやすい環境を整えるため、教室前のプレイルームに簡易の鉄棒を常設する。冬季も運動量の確保と技術の向上を図る。</li> <li>・異学年の様々な技を見たり、挑戦したりするために、体育館に鉄棒を常設し、技術の向上を図る。</li> </ul> <p>○日常の体幹トレーニングの実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各学級で学習規律に合わせて「背筋を伸ばすこと」「両足を床につけること」を指導し、体幹を普段から鍛え、運動をするための基盤を作る。</li> <li>・朝の会を利用して、全校で毎月異なったメニューで体幹トレーニングを行う。</li> </ul>
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
<ul style="list-style-type: none"> <li>・多伎っ子ウイークを実施し、家庭を巻き込んだ生活習慣の維持・改善を図る。</li> <li>・学級通信等で、体育の授業の様子を記載し、保護者に伝える。</li> <li>・多伎教育を語る会で情報交換をし、小学校入学までにつけさせたい力、中学校入学までにつけさせたい力を明確にし、連携を図る。</li> </ul>	
5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）	

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立湖陵小学校	児童数（R4.5.1現在）	282名
校 長 名	正木 桂二	体育主任名	尾添 喜哉

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

	握力		上体		長座		反復		シャトル		50m走		立ち幅		ソフト		合計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
小1	○	○		○			○	○			○						3	3
小2			○	○	○												2	1
小3					○	○	○	○	○		○		○	○	○		6	3
小4	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○			○	○	6	6
小5	○	○	○	○		○					○	○	○	○	○	○	5	6
小6	○	○					○						○		○		4	1
合計	4	4	3	4	3	3	3	2	2	1	4	2	3	2	4	2	26	20

令和3年度の県平均と令和3年度の本校の学年平均を学年別・男女別で比較した。3・4・5・6年生男子、4・5年女子は半分以上の種目で県平均を上回った。

種目別・男女別でも比較すると、握力の男女、50m走・ソフトボール投げの男子、上体おこしの女子は3分の2以上が県平均を上回った。一方で、シャトルランで県平均を超えたクラスの割合が少ない。したがって、本校の児童は、持久力が弱い児童が多いと考えられる。

また、表では表せないが、個人差も非常に大きくなってきている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・4年生以上の児童の半数近くが、野球、バスケットボール、バレーボール、剣道など地域のスポーツクラブに所属している。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	「基礎体力の向上」 ・新体力テストの総合評価でC段階以上の割合を75%以上にする。
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画 ・職員会議で体育主任が、本校の体力向上推進計画について説明する。
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や <b>重点化する領域・指導内容等</b> ） ・陸上運動と器械運動を重要領域と位置付け、児童一人一人の基礎体力や技能を高めていくようにする。 そのために、体育で5種目走、ねこちゃん体操、鉄棒セットを体育の授業の際に継続的に実施することで、基礎体力をつけたり、体の動かし方をつかませたりする。 ・学年ごとの運動分野別到達目標の表を作成し、全学年間で共通理解を図り、系統的な指導ができるようにする。

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・体づくりコーナーの設置を行う。
- ・朝の会でちょこっと体操を行う。
- ・体育委員会が中心となって、なわとび集会や全校外遊び、球技大会など、体を動かすことのできるような活動を行う。
- ・休み時間や昼休み、放課後に鉄棒好きの子どもを育てるために体育部を中心に鉄棒の指導を行う。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・体育通信を発行し、家庭でもできる体力作りについて保護者に啓発する。

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【小学校】

学 校 名	出雲市立大社小学校	児童数（R4.5.1現在）	274名
校 長 名	加田 孝志	体育主任名	安食 勇佑

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識、及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

小学5年生		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
男 子	全国	16.22	18.89	33.49	40.36	46.85	9.45	151.43	20.58
	島根県	16.15	18.45	33.30	41.44	52.01	9.39	154.99	22.28
	大社小	16.00	18.93	34.35	40.85	61.33	9.53	165.74	25.17
女 子	全国	16.09	18.07	37.92	38.73	38.16	9.64	145.22	13.30
	島根県	16.01	18.15	37.23	39.93	42.60	9.60	148.09	14.17
	大社小	16.32	18.77	38.59	41.32	53.91	9.85	159.68	13.18

この結果から、男子は上半身の筋力（握力・上体起こし）が弱いことがわかった。女子は、投的能力が県平均を下回ったが、その他は平均を上回る結果となった。  
また、全学年の傾向を調べた結果、握力・上体起こしなどの筋力が、全国・県の平均と比べて低い傾向があることがわかった。

#### 【本校の児童の実態】

- ・毎日、校庭ではたくさんの児童が、サッカー、バドミントン、鉄棒、遊具遊びなど様々な運動を楽しんでいるが、毎日室内で過ごす児童も多く見られ、運動習慣に関しては2極化が認められる。
- ・しかし、昨年度より学年ごとに外遊びができる場所をわけたことで、外遊びをする女子児童の姿が増えた。
- ・全校での割合は多くないが、バス通学をしている児童は、入学前から長い距離を歩く経験が少なく、体育が無い日の運動量は少ない児童がいる。

### 2. 令和3年度の実技習得状況調査の結果 ※令和2・3年度は、感染症対策のために水泳実習ができなかった。

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
大社小学校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・約半数の児童が、スポーツ少年団や地域のスポーツクラブに所属し、運動を定期的に楽しんでいる。男女比としては、6：4で男子の方が多く加入している。

4	今 年 度 の 取 組	<p><b>（1）具体目標・数値等</b></p> <p>体育の授業改善を行い、進んで体力向上に取り組む子どもを育てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日60分以上運動することができる子どもを育てる。</li> <li>・朝から元気よく活動できる子どもを育てる。（パワーアップ体操の工夫）</li> <li>・新体力テストの総合評価でC判定以上の割合を80%以上に向上させる。</li> </ul> <p><b>（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・校内での授業公開・協議</li> <li>・校内で「5種目走」「鉄棒セット」「ストレッチ5」のビデオを作り、年度初めに共通理解できるようにする</li> <li>・ボール運動、鉄棒運動、マット運動に関わる研修を行う（夏季休業中）※ビデオ</li> </ul> <p><b>（3）体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育授業での運動量を確保し、年間を通して体育の授業の導入時に体力を高めるプログラム（ストレッチ5、5種目走、鉄棒セット）を行い、基礎体力や調整力を養う。</li> <li>・運動意欲を高める授業づくりを行う。</li> <li>・毎月の学習計画を立て、各学年の内容を確実に学習することで学年の系統性を生かした指導ができるようにする。</li> <li>・年間指導計画をもとに授業を行うが、変更した場合には記録を残しておき、来年度の指導に生かす。</li> </ul>
---	----------------------------	--

<p>4 今 年 度 の 取 組</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学期ごとに、投げる運動・鉄棒運動・マット運動・なわとびの重点項目を設定し、上半身の力や持久力の向上をめざす。</li> <li>・毎月持久走を実施する。低学年はトラック2周、中学年以上は3週の記録を計る。</li> <li>・「体力テスト6年間のあゆみ」を作成して、自身の過去の記録を視覚化し、成長の実感・意欲の向上へつなげる。</li> <li>・感染症対策を行い、安全で充実した授業を工夫する。</li> </ul>
	<p><b>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・校務分掌に「体づくり推進部」を設け、体育授業の改善、運動環境の工夫、朝から元気な生活習慣の改善について取り組む。</li> <li>・芝生の校庭を生かし、休憩時間の外遊びを推奨したり、児童会活動でイベントなどを開催したりして、日常生活の中で運動に親しませる。</li> <li>・朝活動メニューに朝トレタイムを設定し、体幹を鍛え、柔軟性を養う。</li> <li>・廊下のスペースに運動遊びができるコーナーを設けるなど運動環境を整える。</li> <li>・校外活動等、感染症対策及び校外活動のチェックリストを活用し、安全で充実した活動にする。</li> </ul> <p><b>【教職員】</b></p> <p>意識したことや具体的な取組・児童の変化などについて記述式で答え、これをもとに今後の取組について話し合う。</p>
	<p><b>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に親しむ時間を確保する為に、メディアとの適切なかかわりを促すような生活習慣の確立をめざす。 (町内一斉チャレンジ週間だけでなく、継続し取り組みができるように日々呼びかけていく。メディア1日2時間以内、夜9時以降はメディアのスイッチを切る、家族でルールを決めてメディアと関わっていくなど。)</li> <li>・学級通信等で、学校での取り組みを紹介したり、家庭でも一緒に取り組んでもらえるように呼びかけたりする。</li> <li>・学校評価に体づくりについての項目を設け、意識を高める。</li> </ul>
<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>	

## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立荒木小学校	児童数（R4.5.1現在）	351名
校 長 名	佐藤 協	体育主任名	梶谷 典弘

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

昨年度、児童の体力・運動能力調査の結果は次の通りである。

男子

種目	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
	学年・平均	R3自校	R3県	R3自校	R3県	R3自校	R3県	R3自校	R3県	R3自校	R3県	R3自校	R3県	R2自校	R3県	R3自校
1年生	7.82	8.98	4.64	11.76	24.36	26.54	23.91	27.37	17.73	20.37	12.36	11.65	92.09	118.17	7.27	8.80
2年生	10.38	10.82	11.72	14.19	25.40	27.34	28.47	31.05	28.65	30.15	11.02	10.59	125.25	129.37	11.63	12.76
3年生	13.41	12.68	16.09	16.47	28.03	29.90	33.12	34.92	37.00	38.73	9.78	10.11	134.54	140.97	16.77	16.24
4年生	14.76	14.32	13.46	17.47	29.15	31.60	33.08	38.48	33.40	46.46	10.19	9.69	135.92	146.48	17.19	20.58
5年生	15.70	16.74	17.33	18.45	34.75	32.85	44.00	42.23	58.50	54.81	9.86	9.25	145.14	158.12	23.30	23.94
6年生	17.22	20.18	17.55	21.12	38.81	35.30	43.09	45.71	58.77	63.50	9.31	8.86	147.65	168.08	25.22	27.77

女子

種目	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
	学年・平均	R3自校	R3県	R3自校	R3県	R3自校	R3県	R3自校	R3県	R3自校	R3県	R3自校	R3県	R3自校	R3県	R3自校
1年生	7.67	8.49	7.67	11.64	31.83	29.19	23.73	26.46	13.82	16.14	12.35	11.88	93.50	110.26	5.58	5.57
2年生	9.81	10.38	11.42	14.06	30.19	31.32	27.19	30.48	22.13	23.99	11.28	10.82	116.80	124.55	7.16	7.92
3年生	12.48	12.20	14.33	15.83	31.85	33.30	33.42	34.35	24.03	31.85	10.21	10.36	127.85	133.34	10.36	10.91
4年生	13.11	14.27	15.22	17.02	32.61	35.54	32.61	37.08	29.56	37.88	10.43	9.90	127.69	141.33	10.00	13.31
5年生	16.00	16.64	16.03	18.16	39.63	36.78	40.84	41.39	48.06	46.38	9.26	9.53	147.84	150.64	12.94	15.72
6年生	18.19	19.52	19.00	19.07	42.87	39.23	42.94	42.98	47.90	50.73	9.23	9.23	155.03	158.13	16.65	17.93

○全体としてほぼすべて学年で県平均を下回っているものが多い。特に、青色でマークしてあるものが大きく下回っており、男女ともに反復横跳びや20メートルシャトルラン、立ち幅跳びには課題がある。今後とも基礎的な体力・運動能力向上を図る必要がある。

○種目別に見ると、男子は瞬発力・持久力・柔軟性に課題がある。女子は瞬発力・持久力・筋力に課題がある。

○昨年度に比べ、女子は柔軟性の点で改善が見られた。

○業間や昼休みにはたくさんの児童が校庭で遊んでいるが、体を動かして遊ぶことに意欲的な児童とそうでない児童の二極化が見られる。全校での取組としては、体幹を鍛えるために毎日2回学級で「1分間気を付け」をしている。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・サッカー、野球、バレー、剣道、テニスなど多くの児童がスポーツ少年団に加入して活動している。また、陸上やスイミングなどのスポーツクラブに所属し活動している児童もいる。

4  
・  
今  
年  
度  
の  
取  
組

#### (1) 具体目標・数値等

- ・「体育の授業が楽しい」と感じる児童の割合を70%にする。(学期末にアンケートを取る。)
- ・準備運動に柔軟を取り入れ、長座体前屈の記録が3cm伸びるようにする。
- ・学期に1回持久走の記録会を行い、児童の持久力を高めるとともに、達成感を味わえるようにする。
- ・体づくり運動の時間(5種目走など)を十分確保し、反復横跳びや上体起こしなど児童の瞬発力を伸ばせるようにする。
- ・6年生の水泳運動「25m完泳率」と4年生の器械運動「逆上がり達成率」で県平均を上回る。

#### (2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・校内組織の中に「健やかな体育成グループ」を設置し、全校体制で体力向上に努める。
- ・体育主任が用具の設置や正しい取り扱いについて呼びかけを行う。
- ・昨年度の研究授業での取り組みを生かし、「できそう」「できた」が連続する授業を行う。
- ・研究会等で得た情報を周知し、学校として体育科の指導技能の向上を図る。

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

- ・年度初めに体育科の年間指導計画を示し、授業のねらいを共通理解できるようにする。
- ・水泳運動では、他校と連携を図りながら25m完泳率を高められるようにする。
- ・各種運動の動きのポイントを提示し、全校体制で体育の授業改善を行う。
- ・運動量を確保した授業により、児童の持久力向上を図る。
- ・「わたしたちの体育」や学習カードを使って、毎時間のふりかえりを行い、授業改善に役立てる。
- ・授業の始めにめあてを立て、子どもがなりたい姿のイメージをもって学習できるようにする。
- ・なわとび、鉄棒運動、マット運動では動画教材を授業担当者に配布し、動きのコツが分かる授業づくりをする。

#### (4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)

- ・体育館や児童玄関などの見えやすいところに、長縄や一輪車、鉄棒、なわとび等の達成目標を視覚化し、児童の運動への意欲を高める。
- ・3校時、5校時のはじめに「1分間気を付け」を行い、体幹を鍛える。
- ・体育委員会を中心として「なわとび集会」や「異学年交流遊び」を実施し、児童が体を動かす楽しさを感じられるようにする。また、外遊びを奨励し、児童が意欲的に体を動かせるようにする。

#### (5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

体力向上を目指した家庭での生活習慣の改善、食育推進を行う。

- ・「チャレンジ週間」を学期に1回行い、生活習慣の改善(睡眠時間の確保、適切なメディア接触)を促す。
- ・夏季休業中に「マイランチの日」を設定し、児童の食への関心を高める。
- ・学期に1回「親子ストレッチ」を行い、児童の家庭での運動習慣の定着を図る。

### 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【小学校】

学校名	出雲市立遙堪小学校	児童数（R4.5.1現在）	140名
校長名	園山 暢男	体育主任名	久野 純治

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

男子	筋力			筋持久力			柔軟性			敏捷性			全身持久力			スピード			筋パワー			巧緻性・筋パワー		
	遙堪小	県平均	全国平均	遙堪小	県平均	全国平均	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差
1年	7.75	8.98	-1.23	10.1	11.76	-1.66	25.3	26.54	-1.24	26.1	27.37	-1.27	17.4	20.37	-2.97	12.08	11.65	0.43	115.8	118.2	-2.37	8.7	8.8	-0.1
2年	8.8	10.82	-2.02	13.8	14.19	-0.39	28.9	27.34	1.56	33	31.05	1.95	29.13	30.15	-1.02	10.39	10.59	-0.2	129.7	129.4	0.3	13.93	12.76	1.17
3年	13.91	12.68	1.23	16.17	16.47	-0.3	27.67	29.9	-2.23	35.67	34.92	0.75	44.92	38.73	6.19	10.18	10.11	0.07	137.3	141	-3.64	15.92	16.24	-0.32
4年	12.7	14.32	-1.62	14.25	17.47	-3.22	36.38	31.6	4.78	37	38.48	-1.48	47	46.46	0.54	10.04	9.69	0.35	142.9	146.5	-3.6	17.5	20.58	-3.08
5年	15.75	16.74	-0.99	16.23	18.45	-2.22	31.86	32.85	-0.99	41.15	42.23	-1.08	50.69	54.81	-4.12	9.55	9.25	0.3	147.7	158.1	-10.45	22.17	23.94	-1.77
6年	24.55	20.18	4.37	23.5	21.12	2.38	39.86	35.3	4.56	44.7	45.71	-1.01	69.6	63.5	6.1	8.56	8.85	-0.29	183.4	168.1	15.36	31.55	27.77	3.78
女子	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差	遙堪小	県平均	差
1年	6.82	8.49	-1.67	10.88	11.64	-0.76	29	29.19	-0.19	26.88	26.46	0.42	16.5	16.14	0.36	12.3	11.88	0.42	108.3	110.3	-2.01	5.63	5.57	0.06
2年	8.6	10.38	-1.78	12.8	14.06	-1.26	32.3	31.32	0.98	29.7	30.48	-0.78	23	23.99	-0.99	10.7	10.82	-0.12	125	124.6	0.45	9	7.92	1.08
3年	11.75	12.2	-0.45	11.8	15.83	-4.03	32.13	33.3	-1.17	31.07	34.35	-3.28	27.63	31.85	-4.22	10.74	10.36	0.38	122.3	133.3	-11.07	7	10.91	-3.91
4年	12.1	14.27	-2.17	11.18	17.02	-5.84	34.62	35.53	-0.91	33.46	37.08	-3.62	30.75	37.88	-7.13	10.35	9.9	0.45	133.6	141.3	-7.71	9.23	13.31	-4.08
5年	17.2	16.64	0.56	15.64	18.16	-2.52	39.45	36.78	2.67	39.64	41.39	-1.75	38.73	46.38	-7.65	9.72	9.53	0.19	146.9	150.6	-3.73	13.55	15.72	-2.17
6年	21.58	19.52	2.06	20.42	19.07	1.35	47.92	39.23	8.69	43.5	42.98	0.52	52.08	50.73	1.35	8.9	9.23	-0.33	170.6	158.1	12.45	17	17.93	-0.93

・上表より、本校の強みは「柔軟性」、弱みは「筋力」「筋持久力」「敏捷性」「スピード」であることが分かる。  
 ・児童の運動意識は高く、進んで外遊びをしている。学校評価アンケートの体力作りに関する項目でも、児童・保護者・教職員ともに肯定的な回答が多数であった。本校では、年3回の校内マラソンを実施している（昨年度はコロナのため2回の実施）が、持久力に関する「20mシャトルラン」は学年・男女によってばらつきがある。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・全校児童の約50%が、野球・サッカー・剣道などのスポーツ少年団や水泳・陸上・チアダンス等の教室に通っている。

4 (1) 具体目標・数値等

- ・今年度は、「筋力」「筋持久力」「敏捷性」の3つを重点課題にし、体力向上を目指す。
- ・年度初めと年度末に「筋力」「筋持久力」「敏捷性」の結果を比較する。8割の児童の結果が上昇することを目標とする。

今年度の取組

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・重点化する内容を全教員が共通理解できるように校内研修会の機会を設定する。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全学年で「敏捷性」を高めるために、準備運動や体づくり運動として、「リズムトレーニング」を取り入れる。</li> <li>・全学年で「筋力」「筋持久力」「敏捷性」を高めるために、準備運動や体づくり運動として、5種目走を取り入れる。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・継続して「校内マラソン大会」を実施し、運動の習慣化と持久力の向上を図る。</li> <li>・児童会活動として、「てつぼう週間」「なわとび週間」を実施し、運動の習慣化を図る。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校だより、学級だより、ホームページ等にて地域や家庭に情報発信を行う。</li> </ul>
	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p> <p>○</p> <p>●</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立荘原小学校		児童数 (R4.5.2 現在)	402名
校 長 名	日野 久美	体育主任名	中島 彰汰	
1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）				
<p>新体力テストの結果を県平均と本校の学年平均を比較すると、男子はシャトルランに本校児童の強みが見られる。反対に長座体前屈、ソフトボール投げが劣っている。女子は、ほとんどの種目において県平均より劣っている。特に女子は、アンケートの結果から、日頃体育の学習以外に運動をしていない児童が多いことがわかった。新体力テストの結果をふまえ、本校の児童の現状として考えられるのは、シャトルランのような持久力に強みがあるものの、長座体前屈に生きる体のしなやかさが不足していることが考えられる。さらに、コロナ禍も相まって、日頃の運動の量の不足が見られる。運動経験が少ない児童は、自分の全力を出す経験に乏しく、きつくても頑張るといった耐性に弱さがみられるのではないかと考える。運動の好きな児童は、休憩時間に外へ遊びに出たり、学校外でもスポーツクラブに所属していたりと、体を動かすことに積極的な姿勢が見られる。しかし、運動のあまり好きではない児童は、休憩時間にも教室で過ごしたり、家でもゲームやテレビを見たりと、体を動かすことに対してかなり消極的であり、運動経験の二極化が顕著となってきている。</p>				
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果				
	6年生の水泳運動「25m完泳率」		4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%		51.5%	
自校				
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況				
<p>男子は、サッカー・野球クラブに所属している児童が多く、女子はダンスクラブに所属している児童が多い。その他にも、男女問わずバスケットボールやバレーボール、スイミング、剣道、なぎなたなど様々なクラブに所属している児童もいる。</p>				
4 今年度の 取組	(1) 具体目標・数値等			
	<p>運動が苦手な児童が気軽に参加できる体育委員会主催の活動（なわとび集会など）を行い、運動遊びを推進することで、体を動かす機会が増えるようにする。また、本校は体のしなやかさが弱いことなどから、体育での準備運動に五種目走や柔軟運動を取り入れることで、来年度の新体力テストでは県平均を超えることを目標とする。</p>			
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月当初の職員会議で、本校の児童の新体力テストからわかる体力の状況を説明した。また、児童の体力をさらに高められるよう、年間を通した体力向上に向けた取組を説明した。</li> <li>・全学年統一の準備運動をつくり、周知していくための実技研修を計画している。</li> </ul>			
(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の導入で、体の動きをしなやかにする運動を取り入れる。</li> <li>・全学年統一の準備運動を考え、様々な動きを継続して行うようにする。</li> <li>・タブレットを使い、映像を使った授業を展開していくことで、細かな動きであったり、友達との動きを比べたりできるようにする。また、児童に操作の仕方を教え、いつでも動きの理想の形等を確認することができるようにする。そうすることで、児童が動きのイメージをつかみやすくする。</li> </ul>				

<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育の授業の成果を発表する体育集会や運動が苦手な児童が気軽に参加できる体育委員会主催の活動を設定し、運動遊びを推進する。</li> <li>・ 各学級に配付している外遊び用のソフトバレーボールの大きさを、児童の発達段階に応じた大きさにすることで、遊びの中から投げる運動を積極的に行うようにする。</li> </ul>
<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動会やなわとび集会などの体育的行事に関する取り組みを各学年の通信で発信し、コロナ禍でも学校内の活動の様子が各家庭に伝わるよう心掛ける。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	出雲市立西野小学校	児童数（R4.5.1現在）	706名
校 長 名	松浦 和之	体育主任名	小瀧 健吾

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

令和3年度の新体力テスト調査結果を参考に、本校の5年生の抽出児童の平均値を県・全国平均と比較してみると、男子握力、立ち幅跳びは全国・県の平均を上回っている。しかし、その他の項目では平均を下回っており、課題が見られた。

		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	立ち幅とび	ソフトボール
男 子	全国	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83	9.45	151.41	20.58
	島根県	16.15	18.45	33.30	41.44	52.01	9.39	154.99	22.28
	学校	<u>16.60</u>	18.48	31.60	40.10	46.05	9.20	<u>158.75</u>	21.57
女 子	全国	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15	9.64	145.18	13.30
	島根県	16.01	18.15	37.23	39.93	42.60	9.60	148.09	14.17
	学校	15.75	17.37	35.16	37.02	35.60	9.72	145.54	12.58

体育の授業では、導入時の工夫や鉄棒の継続的な指導、縄跳び指導を重点的に取り組む素地ができた。一方で、実技習得状況調査（器械運動）の結果は、県平均を下回っている。今年度も授業における導入時の工夫や重点単元を設定し、計画的に取り組みたい。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R3.8月、鉄棒 R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・男子、女子ともに、野球・サッカー・バスケットボール・剣道・バレーボール・バドミントン・卓球・ドッジボール等のスポ少に加入している。

4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実技習得状況調査の器械運動の結果を60%以上に向上させる。</li> <li>・体育の授業の中で、運動量の確保を意識し、場やルール工夫を行う。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業においては、器械運動を重点単元として位置づけ、学年目標や目標達成率を検討し、それに向けて取り組んでいく。</li> <li>・体育指導に関する講師を招き、教員の指導力向上に取り組む。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や <b>重点化する領域・指導内容等</b> ）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の導入時や体育的な活動に、本校（各学年）の弱みを補強するための運動を取り入れる。（新体力テスト分析を踏まえて）</li> </ul>
	(例) *握力、上体起こし…雲梯や鉄棒      *長座体前屈…出雲ドームブリッジ      *立ち幅とび…連続ジャンプ *ソフトボール…的当て、対面パス      *五種目歩走
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めあての提示と振り返りの実施。</li> <li>・対話的な活動を取り入れ、友達同士の教え合いを促すような取り組みや指導を行う。</li> <li>・しまね元気アップカーニバルに参加し、児童の運動能力のさらなる向上を図る。</li> </ul>

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・外遊びを活性化させるための場の工夫、委員会活動と連携した遊びを行う。
- ・普段から、腰骨エクササイズ（児童の姿勢保持等）による体力の向上を行う。
- ・冬季は体育館使用を工夫し、縄跳びができる場を多くしていく。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・スポーツ少年団との連絡会を組織し、共通理解を図りながら取り組む。
- ・斐川地区のメディアと上手に付き合うウィークなどで、家庭、中学校などと連携して、好ましい生活習慣を形成していく。

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【小学校】

学 校 名	出雲市立中部小学校	児童数（R4.5.1現在）	418名
校 長 名	井上 睦子	体育主任名	槇原 将人

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

◇R3年度の本県の数値とR3年度の県の平均を比較して現状を分析する。

		R3 県平均を下回っている	R3 県平均と同等	R3 県平均を上回っている
低 学 年	男子	長座体前屈, ソフトボール投げ	握力	反復横とび, シャトルラン, 50m走, 立ち幅跳び
	女子	握力, 長座体前屈, ソフトボール投げ	50m走, 立ち幅跳び	反復横とび, シャトルラン
中 学 年	男子	握力, 反復横とび, シャトルラン, ソフトボール投げ	長座体前屈, 立ち幅跳び	50m走
	女子	握力, 長座体前屈, シャトルラン, 50m走, 立ち幅跳び, ソフトボール投げ	反復横とび	
高 学 年	男子	握力, 反復横とび	シャトルラン	長座体前屈, 立ち幅跳び, 50m走, ソフトボール投げ
	女子	握力, 長座体前屈, 反復横とび, 50m走 立ち幅跳び, ソフトボール投げ		シャトルラン

「令和3年度しまねっ子！元気アップレポート『体育 楽しく たくましく』」を参照し、令和3年度の本県児童と県平均とを比較すると、学年が上がるにつれ県平均を下回る項目が増え、特に女子にその傾向が顕著であることが分かった。また、握力やソフトボール投げ、長座体前屈についてはどの学年も数値が低く、「筋力」「瞬発力」「調整能力（巧緻性）」「柔軟性」に本校の課題があることも明らかになった。

<児童の様子（実態）>

- ・以前より休み時間に校庭で体を動かす児童は増えてきたが、感染対策の観点から体育館での遊びを制限していることもあり、校庭が使えない雨天時の運動量は十分に確保できていない。また、休み時間を常に室内で過ごす児童も一定数いる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・30～40%の児童が地域のスポーツクラブに加入している。

4 (1) 具体目標・数値等

- ・新体力テストの総合評価でC段階以上の割合70%（全校）
- ・クロール25m完泳70%（高学年）
- ・逆上がり達成率70%（中学年以上）

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・本校の児童の現状を共通理解し、体力向上や体育学習の進め方について確認する。

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

- ・ 5種目歩走や鉄棒セットを毎時間の授業冒頭に取り入れ、体づくり運動や器械運動を中心として基礎体力や様々な運動感覚（ボディーイメージ）の向上を図る。
- ・ 話し合い活動や場の工夫などをしながら30分以上は体を動かせるような授業展開を組むことで、運動量を確保する。
- ・ 毎時間の到達目標（数値目標）を全体または個々で設定することにより、児童が主体的に学習に向かえるようにする。
- ・ タブレット端末などICT機器を活用することで、目指す動きの具体的なイメージをもつことや自身の動作を客観的に捉えることができるようにする。また、話し合い活動の充実を図るためのツールとしても活用していきたい。

**(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）**

- ・ 三角鉄棒やジャンピングボードを年間を通じて設置し、校内における運動の場を確保する。
- ・ 体育委員会による体づくりの取組や外遊びへの呼びかけを積極的に行う。

**(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等**

- ・ PTAと協力し、救急法講義や体力向上に関わる取組を計画・実践する。
- ・ 地域のスポーツ少年団と連絡会をもち、連携を密にする。
- ・ 体力向上に関わる生活習慣の確立を目指し、ノーメディア週間やいい朝づくり習慣を設定することで、家庭と連携して基本的な生活習慣の定着を図る。

**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【小学校】

学校名	出雲市立出東小学校	児童数（R4.5.1現在）	187名
校長名	飯塚 積	体育主任名	渡部 僚太

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

学年男女	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		シャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県	R1	R2 県
1男	8.0	9.37	14.8	11.13	22.6	25.89	23.8	27.87	23.4	18.94	11.9	11.72	105.4	118.60	9.6	9.05
2男	12.2	10.75	13.8	14.31	23.8	27.64	33.2	32.48	39.8	30.60	10.5	10.73	134.2	128.51	12.4	12.97
3男	13.4	12.82	18.4	15.68	36.4	29.73	37.2	36.36	23.6	39.87	10.4	10.10	148.8	141.93	11.0	16.76
4男	19.6	14.66	17.0	17.57	35.6	30.98	41.8	39.06	46.0	45.26	9.18	9.74	147.4	149.16	21.2	21.06
5男	19.8	16.53	21.6	19.60	34.6	32.79	48.4	43.30	68.2	55.05	8.52	9.37	174.2	156.32	32.6	24.99
6男	20.4	19.69	21.6	20.84	37.6	34.51	33.4	45.96	66.6	57.67	8.5	8.90	181.8	167.28	32.4	28.44
1女	7.8	8.82	15.2	11.54	26.2	28.82	26.4	27.71	29.4	17.20	11.8	11.95	111.8	112.90	7.8	6.29
2女	11.8	10.22	17.6	13.90	28.8	31.10	32.2	31.41	33.6	24.65	10.42	11.03	121.2	121.96	7.6	8.25
3女	12.8	12.14	17.6	15.96	35.4	32.66	39.8	34.12	32.4	31.17	10.6	10.36	144.0	132.75	11.4	10.62
4女	17.2	14.04	19.6	17.86	38.6	35.16	43.2	38.47	39.0	38.31	9.48	9.96	151.6	142.24	9.6	13.77
5女	14.2	16.34	13.6	18.50	32.2	37.14	42.6	42.49	41.0	45.77	9.98	9.53	142.4	152.75	16.6	15.97
6女	22.2	19.39	16.8	19.34	38.2	39.07	40.4	44.96	55.4	48.88	9.0	9.23	155.8	157.91	18.4	18.38

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- 低学年は、水泳加入率が高い。その他、サッカーや剣道、卓球などに加入している。
- 中学年は、水泳加入率が高い。その他、サッカー、バスケット、バレーボール、剣道、ダンスなどに加入している。
- 高学年は、野球やバレーボールの加入率が高い。その他、サッカー、バスケット、水泳、剣道、体操などに加入している。

- 4
- (1) 具体目標・数値等
- ・休み時間、週に1日又は全く運動をしない児童が全体の約20%いる。(本校独自の実態調査より)委員会の企画や学級担任の呼びかけなどを行うことで、授業以外での運動量確保を行う。
  - ・柔軟性を養う運動(授業の帯、朝活動など)に取り組み、長座体前屈の数値を伸ばす。
  - ・鉄棒、マット、跳び箱など器械運動に苦手意識をもつ児童が全体の約40%いる。児童が、器械運動に積極的に取り組めるような活動(〇〇カード、〇〇達成シートなど)を取り入れる。

今年度の取組	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校児童の体力に関する実態の共通理解を図る。</li> <li>・各教員のニーズに合わせ、技術講習会を実施する。</li> <li>・校内研修で、柔軟性を養うための運動やじゃんけんを使ったゲームを紹介する。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や <b>重点化する領域・指導内容等</b> ）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育授業での全校で統一されたきまり作り（笛の吹き方、集合の仕方など）</li> <li>・新体力テストの実施と集計分析・リテスト（長座体前屈）</li> <li>・なわとびカードや鉄棒カードなどの活用</li> <li>・体づくり強化とそれに向けた場の設定 <ul style="list-style-type: none"> <li>→体育科の授業計画の中に、年間を通して授業の導入に5種目歩走やストレッチなどを取り入れることで、体幹の強化や柔軟性の向上を図る。</li> </ul> </li> <li>・学校全体で単元の実施期間を揃え、教具（鉄棒、跳び箱など）や場の設置を共有する。</li> <li>・外部講師の配置によるTTでの体育授業の実施の継続（今年度は検討、または中止）</li> </ul>
今年度の取組	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○全校での取組…体幹の強化 <ul style="list-style-type: none"> <li>・号令の合図「チョキの足、指先ピッ、目ピタ」</li> </ul> </li> <li>○委員会活動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな運動遊びを全校に紹介</li> <li>・〇〇クリニック（上手な児童が苦手な児童に教える活動）の計画</li> </ul> </li> <li>○環境の工夫 <ul style="list-style-type: none"> <li>・年間を通し体育館フロアに移動式の鉄棒の設置</li> <li>・多目的室にジャンプボード、階段に「一段とばしゾーン」を設置</li> <li>・補助具（逆上がり補助ベルト、ハードルのクッション等）の整備</li> <li>・道具の設置（なわとびボード、一輪車など）、環境整備（ドッジボールコートなど）</li> </ul> </li> <li>○その他 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「1日1時間運動」を全校の合言葉に、外遊びの推奨</li> <li>・1回10秒程度でできる柔軟性を高める運動を朝の活動に取り入れる。</li> <li>・学級での全員外遊び実施</li> </ul> </li> </ul>
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・PTAと引き続き連携を図りながら、家庭における体力向上を促すような取り組みを計画していく。</li> <li>・地区の体育協会などと連携し、地区民体育大会、出東健康ウォークなど地域で行われる体育的活動への参加、広報活動に協力する。</li> <li>・「スマイルカード」で家庭と連携し、生活習慣の改善を図る。</li> </ul>
5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）	

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立大東小学校	児童数（R4.5.1現在）	199名
校 長 名	飯塚 和広	体育主任名	佐藤 禎悟

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・男子は体力合計点が高く、ほとんどの種目で県平均を上回っていた。特に「ソフトボール投げ」、「立ち幅跳び」の種目の得点が高かった。「シャトルラン」、「上体起こし」、「長座体前屈」には弱みが見られた。
- ・女子の体力合計点は県平均を下回っていた。ほとんどの種目が県平均並みであるが、特に「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」、「ソフトボール投げ」「シャトルラン」には弱みが見られた。
- ・本校の児童は、男女とも「シャトルラン」（持久力）「上体起こし」（筋パワー・筋持久力）、「長座体前屈」（柔軟性）に課題が見られる。
- ・男子は県平均を超え、女子は県平均並みという同じ傾向が近年は続いた。課題についても、同様であった。
- ・意識調査の結果「運動が好き」と答えた児童は、男子が約90%、女子が約25%という結果であった。
- ・男子は毎日1日1時間からそれ以上運動をしている。女子は平日30分程度かそれに満たない結果であった。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

3年生 約48% 4年生 約51% 5年生 約61% 6年生 約61% であった。

（1）具体目標・数値等

- ・1日1時間以上の運動をする児童を全校の70%を目指す。特に女子の割合を高める。
- ・体力向上のための重点的領域を検討し、全校で体力向上とスキルアップを図る。
- ・「柔軟性」と「筋パワー・筋持久力」、「持久力」の向上をはかる。

（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・体育コーディネーター派遣事業を活用し、児童の器械運動（跳び箱）の向上を図る。
- ・「子どもの体力向上支援事業」に係る学校訪問を機会として、授業改善のヒントを周知する。

今年度の取組

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

- ・年間指導計画における領域別系統的指導の充実によって教科体育の活性化を図る。
- ・陸上、器械運動、ボール運動、体づくり運動を重点的領域とし、弱みの改善を図る。
- ・体育の学習の中に、めあて、ふりかえりを明確に位置づけることを共通理解し、効果的な仕方を探り、児童が主体的に学習に取り組んでいけるようにする。
- ・教え合いや話し合いなど、友達とかかわり合う場面を取り入れる。
- ・体育の授業の中で、筋力や持久力、柔軟性を伸ばすような活動を全校で取り入れる。
- ・感染症対策のため、令和2年度の水泳学習は未実施、令和3年度は縮小して実施したため、泳力を伸ばす指導が必要。系統的な学習を進めるための単元の工夫を行う。

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・委員会によるスポーツ集会、なわとび集会の計画・実施。</li> <li>・児童が運動に気軽に親しめるよう、体育館の運動用具を整備・配置する。</li> <li>・校内1階渡り廊下に常設してある鉄棒の活用方法の呼びかけを行う。</li> <li>・用具点検、用具補充をすることで、児童が安心して運動に取り組める環境を整える。</li> <li>・校内で体力テストの結果をデータ化し、細かく分析していくことで、取り組み方を改善していく。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりと体力づくりについての家庭への情報提供と啓発。</li> <li>・水泳教室を開催し、地域の指導者を招いて泳力向上を図る（R3未実施。今年度開催未定）。</li> <li>・年間5回、「ノーメディアチャレンジ週間」を設定し、家庭での生活習慣の見直しによる運動時間の確保につなげる。</li> <li>・毎年（今年度は9月・10月予定）「お弁当の日」を設定し、成長・体力向上のための栄養や食の選択の必要性について考える機会をつくる。</li> </ul>
5.	<p>今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p> <p>○</p> <p>●</p>

## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立西小学校	児童数（R4.5.1現在）	141名
校 長 名	梅木 喜嗣	体育主任名	岡 利行

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

令和3年度における県平均との比較（○印は県平均を上回っていることを表す。左側が男子、右側は女子である。）

学年種目	握力		上体		長座		反復		シャトル		50m走		立ち幅		ソフト		合計
小1男女						○		○							○		3
小2男女		○	○	○			○	○	○						○	○	8
小3男女			○	○			○	○								○	5
小4男女						○	○	○		○		○	○	○		○	8
小5男女			○		○	○		○	○						○		6
小6男女				○		○			○		○				○	○	6
男 女	0	1	3	3	1	4	3	5	3	1	1	1	1	1	4	4	
合計	1		6		5		8		4		2		2		8		

- ・ 体育授業の工夫やアスレチック施設等の環境が整っていることから、体を動かすことが好きな児童が多い。
- ・ 新体力テストや体力・運動能力調査の結果は、令和2年度よりも令和3年度は県平均を上回る種目が大きく減少している。これは新型コロナウイルス感染症流行のため、外遊びや運動する機会が減ったことによることや体をあまり動かしていない時期に新体力テストや体力・運動能力調査を実施したことも関係していると考えられる。
- ・ 長座体前屈、反復横跳び、ソフトボール投げなどは県平均を大きく上回った学年が多かったが、男子の長座体前屈、男女の握力、シャトルラン、立ち幅跳びなどの結果から柔軟性や筋力、持久力に課題がある。また、さまざまな運動にふれる経験が少なく、そのことも体力を向上させる上での課題である。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

地域のスポーツクラブに概ね半数程度の児童が所属している。活動頻度としては、週1日から4日ぐらいと幅広いが、多くの児童が2～3日程度活動に参加している。

#### 4 (1) 具体目標・数値等

- ・ 新体力テスト、体力・運動能力調査において、県平均を上回る種目を各学年1種目増やす。
- ・ 週に2・3日、運動する児童を全校のうちで半数以上にする。

#### (2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・ 表現運動やダンス、器械運動の領域の学習で、全学年が外部講師を招いて、専門的に指導を受ける。また教職員が適切な補助の仕方を学ぶようにする。

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

- ・ 授業においては、児童の持久力向上を重点項目として位置づけ、ロードレース大会の練習とリンクさせながら授業方法の改善を図る。
- ・ 「体ほぐしの運動」や「体の動きを高める運動」などでは、幅広い分野の運動を意図的に取り入れて取り組む必要がある。そのために授業の学習過程を改善したり運動の場の工夫を行ったりする。

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・異学年による全校外遊び「体をしっかり動かそうデー」を体育委員会で設定して、年間数回実施する。</li> <li>・アスレチック施設「いわくまの森」の活用を推奨して、楽しみながら運動習慣が身につくようにする。</li> <li>・ロードレース大会を2回（6月・11月）実施し、持久力の向上を図る。</li> <li>・全校が運動に親しめる集会を体育委員会が企画・実施する。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・PTA 保健体育部と連携をする「ガンバルウィーク」で、メディアとの接触時間を減らすような取り組みを実施し、よりよい生活習慣の確立と心身の健全な成長を促していく。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>	

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	雲南市立佐世小学校	児童数（R4.5.1現在）	80名
校長名	山本 薫	体育主任名	小倉 明生

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

学年男女	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		シャトルラン		50M走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県
1男	9.80	8.98	13.00	11.76	34.20	26.54	26.20	27.37	16.00	20.37	11.96	11.65	135.20	118.17	12.20	8.80
2男	11.20	10.82	15.60	14.19	30.20	27.34	22.40	31.05	29.20	30.15	10.58	10.59	141.60	129.37	15.60	12.76
3男	12.00	12.68	13.00	16.47	29.50	29.90	27.00	34.92	30.50	38.73	10.75	10.11	120.50	140.97	19.00	16.24
4男	16.20	14.32	16.80	17.47	39.40	31.60	39.40	38.48	46.20	46.46	9.82	9.69	154.20	146.48	26.80	20.58
5男	18.80	16.74	18.60	18.45	41.20	32.85	41.60	42.23	61.20	54.81	8.88	9.25	159.20	158.12	32.40	23.94
6男	19.60	20.18	19.00	21.12	35.00	35.30	42.20	45.71	49.60	63.50	9.94	8.86	154.00	168.08	26.40	27.77
1女	8.00	8.49	13.20	11.64	28.00	29.19	23.40	26.46	10.00	16.14	13.70	11.88	109.60	110.26	4.00	5.57
2女	9.67	10.38	16.67	14.06	29.67	31.32	22.00	30.48	22.67	23.99	10.73	10.82	134.67	124.55	9.33	7.92
3女	15.60	12.20	15.00	15.83	38.20	33.30	31.20	34.35	29.00	31.85	10.78	10.36	131.20	133.34	13.00	10.91
4女	15.50	14.27	19.00	17.02	48.50	35.54	45.50	37.08	24.00	37.88	10.20	9.90	141.00	141.33	19.00	13.31
5女	15.60	16.64	17.40	18.16	40.00	36.78	39.40	41.39	40.40	46.38	9.56	9.53	141.40	150.64	18.80	15.72
6女	18.40	19.52	19.40	19.07	40.00	39.23	36.40	42.98	31.60	50.73	9.80	9.23	151.40	158.13	16.20	17.93

上の表は昨年度本校で実施した体力・運動能力調査を集計したものと令和3年度の県平均を比較したもので、県の平均を大きく上回っているものについては色付けをした。本校では例年春、秋の年2回マラソン大会を実施している。昨年度は大会の期間内、体育でランニングの時間を設定するなど継続した練習を行い、どの児童も練習を通して十分な運動量を確保できるようにした。練習を続けるとタイムが縮むことにやりがいを感じ、前向きに練習に取り組む児童が増えたが、シャトルランの記録は県平均を下回っている学年が多く、持久力を伸ばしていくことが本校の課題である。この現状を踏まえ本年度も引き続き全校マラソン大会を企画し、体力向上をねらった取り組みを継続する。

休憩時間は校庭で野球やサッカー、体育館ではバスケットボールやバレー、鬼ごっこ、ドッジボールなどで多くの児童が運動に親しみ、進んで体を動かしている。地域のスポーツクラブなどに加入している児童も多数いる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R3.8月、鉄棒 R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

野球、サッカー、水泳、バドミントン、バスケットボール、バレーボールなど地域の運動部活動やスポーツクラブに所属している児童がいる。

(1) 具体目標・数値等

4. 今年度の取組
- 一人ひとりが「できた」という喜びを感じられる単元構想や学習過程を設定し、運動をすることを楽しみ進んで運動しようとする児童を育てる。
  - 体力向上の取組として、マラソン大会を予定している。マラソン大会の記録は、1回目と2回目の記録を比較できる記録用紙を使い、自分の目標タイムの設定を行う。体育の学習や児童会の働きかけで40秒間全力疾走の活動を設定し、取り組む。
  - 6年生終了時までには、25m以上の泳力、逆上がり、開脚跳び、壁倒立ができるようにする。
  - 遊びを通して体の基本的な動き（「体のバランスをとる」「体を移動する」「用具を操作する」）を身に付ける。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育の授業の中で場のルール・学び方の工夫を校内で共通理解し、運動量を確保する。</li> <li>・ 発達段階を考慮し学年間の系統性を踏まえた多様な動きをつくる運動について校内で情報を交換し合いながら体の基本的な動きの共通理解を図るため、校内研修会等の機会をもつ。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>）</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 昨年度は器械体操について課題があった。うんていや登り棒、壁倒立、うさぎ跳び、あざらしなど、手や腕でつかまったり支えたりする運動を取り入れ、器械体操で動きの基本となる筋力や感覚を養えるようにする。</li> <li>・ 冬季はなわとびカードを配布し、なわとびの練習を奨励するとともに、児童会が企画したなわとびの企画に向け、体育の時間で練習を継続することで運動する機会を増やし、体力の向上を図る。（1～3月）</li> <li>・ マラソン大会を実施し、持久力の向上を目指すと共に粘り強い心を育てる。（1学期と2学期に計画）</li> <li>・ 水泳指導では経験により児童の技能に差があるため、実態に応じた指導を行う。また泳力ごとにコース分けを行うなど児童一人ひとりの泳力が向上するよう指導の形態を工夫する。（6月、7月）</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水曜日の昼休みをロング昼休みにし、児童会活動との関連を図りながら体を動かす遊びを推進する。</li> <li>・ マラソン大会（年2回）</li> <li>・ なわとび月間（2月）</li> </ul>	
<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大東中学校校区で行っている「いい生活をしよう週間」を実施し、PTA との関連を図りながら家族と自らの生活を振り返ることで、基本的な生活習慣の定着を図る。</li> <li>・ PTA と連携して「親子で体を動かそう週間」を実施する。期間内に児童、職員が万歩計をつけて生活し、自分の運動量についての意識づけを行うとともに、進んで体を動かそうする意欲づけを図る。</li> </ul>	
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>	
<div style="border: 1px solid black; height: 250px;"></div>	



令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立阿用小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	51名
校 長 名	高木 敏光	体育主任名	杉原 力弥
<b>1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</b>			
<p>令和3年度に実施した調査結果を県平均と比較すると、項目によってばらつきがあるものの、おおむね県平均か、やや県平均を上回るという結果であった。特に中高学年では、多くの項目で県平均を上回る結果となった。種目別に見てみると、上体おこし、長座体前屈は県平均を上回る学年が多く、逆にソフトボール投げでは、県平均を下回る学年が多い。</p> <p>ただし、各学年とも少人数であるという本校の実態から、県平均と学年平均との比較のみを捉えて評価するのではなく、個人の経年比較や努力の成果など、多方面から捉える必要があると考えている。</p>			
<b>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果</b>			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b>			
<p>全校児童数が50名程度の小規模校であり、本校単独の地域スポーツクラブ（スポ少）はない。そのため、児童は近隣の小学校区にあるスポーツクラブに所属している。</p> <p>種目は、野球、バレーボール、サッカー、バドミントン、水泳、剣道、柔道等幅広い。加入状況は、低学年は少ないものの、高学年になると半数程度の児童が何らかのスポーツクラブに所属している。</p>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	<b>（1）具体目標・数値等</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1学期に、実施する新体力テストの結果で県平均以上となる種目が増えるように、体育授業の充実を図るほか、様々な取組（後述）を通して、児童が運動に親しめるようにする。</li> <li>○ 学校評価アンケートにおいて「運動やスポーツを楽しみ、すすんで体を動かしたり、遊んだりしている」の項目で、児童、保護者、教職員の肯定的回答が8割以上となることをめざす。</li> <li>○ 健康、体力づくりがんばりカードの成果で、8割以上の児童が前年度以上となることをめざす。（天候による実施回数も影響する）</li> </ul>		
	<b>（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各種研究会や授業研究会等に参加をし、その内容等について校内で研修を行う。</li> <li>○ 体育活動コーディネーター派遣事業を活用し、教員の指導力向上を図る。</li> </ul>		
<b>（3）体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体育に限らず、児童が学習のめあてを意識して授業に取り組めるようにしていく。体育の授業でも取り組むポイント（ねらい）を明確に示し、児童がその日の授業で何に気を付けるか、意識できるようにする。</li> <li>○ 小体連の陸上大会や学校の運動会等の行事と体育の授業とを関連付け、行事に向けて目的意識をもって活動に取り組めるようにする。</li> </ul>			

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康・体力づくりの日常化・生活化をめざした取組の推進 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 教育活動での位置づけと教育環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ なかよし班遊びや健康に関する集会活動</li> <li>・ 体育的掲示の工夫</li> <li>・ 体育環境整備</li> </ul> </li> <li>■ 体力向上をめざした生活習慣の確立化、食育の推進 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ノーメディア週間等の実施、充実</li> <li>・ P T A研修や委員会活動の活用</li> <li>・ 外遊びの奨励</li> <li>・ 「歯と口の健康づくり」事業を活用した取組</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 校内の体育的行事への参加促進、家庭でできる運動についての情報発信</li> <li>○ 学校だよりやHP等での体力向上や生活習慣に関わる取組についての情報発信</li> <li>○ 同一中学校校区内でのノーメディア習慣の取組に合わせ早寝、早起き、朝ご飯の取組</li> <li>○ 家庭と協力して食育への関心を高めるため、学年に応じて課題を設定した「弁当の日」における取組</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p> <div style="border: 1px solid black; height: 300px; width: 100%;"></div>	

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	雲南市立海潮小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	56名
校長名	寺下 利弘	体育主任名	小田川和幸

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

・本校児童は運動への意欲が高く、休み時間にボール投げや縄跳びなど体を動かす遊びをする児童の割合が高い。また、体育科の学習に意欲的に取り組む姿が見られる。一方、運動する機会に個人差があるため、年間を通して体力向上に向けた取組を計画し、児童に運動する機会をもたせている。この取組には、全校の児童が積極的に参加することができている。

学年	男女	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	ソフトボール投げ
1年	男子	県平均	8.98	11.76	26.54	27.37	20.37	11.65	118.17	8.8
		本校	10.5	11.83	28.83	31.5	24.83	11.15	122.83	11
		比較(%)	116.9	100.6	108.6	115.1	121.9	95.7	103.9	125.0
	女子	県平均	8.49	11.64	29.19	26.46	16.14	11.88	110.26	5.57
		本校	12.5	13	30	34	25.5	11	108	8
		比較(%)	147.2	111.7	102.8	128.5	158.0	92.6	98.0	143.6
2年	男子	県平均	10.82	14.19	27.34	31.05	30.15	10.59	129.3	12.76
		本校	13.6	17.2	31.2	33.8	30.4	10.78	124.2	13.6
		比較(%)	125.7	121.2	114.1	108.9	100.8	101.8	96.1	106.6
	女子	県平均	10.38	14.06	31.32	30.48	23.99	10.82	124.55	7.92
		本校	11.13	14.13	34.63	30.5	37.5	10.85	104	8.25
		比較(%)	107.2	100.5	110.6	100.1	156.3	100.3	83.5	104.2
3年	男子	県平均	12.68	16.47	29.9	34.92	38.73	10.11	140.97	16.24
		本校	14.33	17.83	34.17	41.17	43	9.52	155.83	17.17
		比較(%)	113.0	108.3	114.3	117.9	111.0	94.2	110.5	105.7
	女子	県平均	12.2	15.83	33.3	34.35	31.85	10.36	133.34	10.91
		本校	14.6	16.8	40.6	39	44	10.02	141.4	13.4
		比較(%)	119.7	106.1	121.9	113.5	138.1	96.7	106.0	122.8
4年	男子	県平均	14.32	17.47	31.6	38.48	46.46	9.69	146.48	20.58
		本校	14.63	18.25	34.25	40.38	46.25	10	139.13	25.75
		比較(%)	102.2	104.5	108.4	104.9	99.5	103.2	95.0	125.1
	女子	県平均	14.27	17.02	35.54	37.08	37.88	9.9	141.33	13.31
		本校	14.8	18.8	40	42.8	35.6	10.18	137	17.4
		比較(%)	103.7	110.5	112.5	115.4	94.0	102.8	96.9	130.7
5年	男子	県平均	16.74	18.45	32.85	42.23	54.81	9.25	158.12	27.77
		本校	18	16.2	34	46.4	50.8	9.62	152.8	26
		比較(%)	107.5	87.8	103.5	109.9	92.7	104.0	96.6	93.6
	女子	県平均	16.64	18.16	36.78	41.39	46.38	9.53	150.64	15.72
		本校	18	21	43.33	47	58	9.23	164	29.33
		比較(%)	108.2	115.6	117.8	113.6	125.1	96.9	108.9	186.6
6年	男子	県平均	20.18	21.12	35.3	45.71	63.5	8.86	168.08	27.77
		本校								
		比較(%)								
	女子	県平均	19.52	19.07	39.23	42.98	50.73	9.23	158.13	17.93
		本校	19.5	19.5	46.67	47.33	70.33	9.02	165.5	25.5
		比較(%)	99.9	102.3	119.0	110.1	138.6	97.7	104.7	142.2

※昨年度の県平均との比較「120%を超えるもの…青 100%を下回るもの…赤」で記載  
 ※50m走については、100%を超えるものは赤、100%を下回るものは青とする。

・ソフトボール投げでは県平均を大きく上回る学年が多い。これはバレーや野球、バドミントンに所属する児童が多い影響だと考えられる。  
 ・様々な運動の基礎となる筋力の強化が、今後必要となる。体育の時間を中心に、継続的に筋力強化をねらう活動を取り入れていく。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R3.8月、鉄棒 R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・スポーツ少年団等スポーツクラブへの加入率は70%で、全校児童56名中39名が何らかのスポーツクラブに所属して活動している。  
 ・児童が所属しているクラブがバレーボール11名、野球9名、水泳8名、バドミントン4名、サッカー・バスケット3名、陸上・レスリング2名、柔道・アイススケート1名の内訳である。（複数所属あり）

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テストの総合評価C段階以上の割合を75%以上にする。</li> <li>・前年度の課題として残った、「立ち幅跳び」について、県平均以上にする。</li> <li>・年間を通して、体力向上のための取組を継続して行う。</li> </ul> <p>(1 学期：柔軟・筋力，2 学期：長距離走，3 学期：なわとび)</p>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力向上のための取組を行う際、体力テストの記録をもとに、子どもたちに目指してほしい体力の値について教員に周知する。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や <b>重点化する領域・指導内容等</b> ）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学期における重点的な取組と授業を連動させ、これまでの強みである柔軟性のさらなる向上をめざしながら、様々な動きを取り入れ全身の筋力の向上と敏捷性の向上を意識した授業を行う。</li> <li>・運動の特性を理解する。(教材の解釈)</li> <li>・小学校体育活動コーディネーター派遣事業を活用する。(器械運動・ダンス等)</li> </ul>
(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動，環境の工夫等）	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的に運動に親しむための取組を，業間等の休憩時間の活用や家庭の協力を得て行い，その成果を発表する場を設ける。</li> <li>○柔軟性を高めるための取組（1 学期） 家庭でのストレッチ，ブリッジなど・・・発表会</li> <li>○走る機会を増やすための取組（2 学期）業間マラソン・・・長距離走の記録会</li> <li>○なわとび運動の取組（3 学期）なわとびカードの活用・・・なわとび集会</li> </ul>	
(5) 家庭・地域，近隣の学校・園等との連携，情報発信等	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的に運動に親しむための取組を行う際は，その時期や内容等を学級だより等で知らせ，家庭の協力を得る。</li> <li>・家庭での基本的な生活習慣の向上を目指した活動に取り組み，生活リズムの向上をめざす。</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【小学校】

学 校 名	雲南市立加茂小学校	児童数（R4.5.1現在）	295名
校 長 名	村尾 隆晃	体育主任名	岡 昇平

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識、及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

小学校 5年 男子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値
全国(R1)	16.49	20.79	33.49	43.61	54.83	9.22	155.38	22.92
島根県	16.74	18.45	32.85	42.23	54.81	9.25	158.12	23.94
学校(R3)	◎ 19.4	◎ 21.8	◎ 34.6	◎ 44	◎ 58.4	◎ 8.98	◎ 160.84	◎ 25.2

小学校 5年 女子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値
全国(R1)	15.91	19.19	37.40	41.51	44.14	9.52	147.40	13.60
島根県	16.64	18.16	36.78	41.39	46.38	9.53	150.64	15.72
学校(R3)	○ 16.2	△ 17.6	◎ 42.2	◎ 45.4	○ 45.8	○ 9.52	△ 146.8	△ 9.4

全国、島根の平均値と本校の結果を比較し、  
◎…両方とも上回る ○…どちらか一方上回る △…両方とも下回る

全国・島根県の新体力テストの結果の平均と本校の平均を比較することとした。男子は全8項目で、全国・島根県の平均をどちらも上回った。同じく女子では、全8項目中、全国・島根県の平均をどちらも上回った項目が2項目、どちらか一方を上回ったものが3項目、どちらも下回ったものが3項目だった。男子はすべて平均を上回っているが、女子は平均を下回る項目が多い結果となった。全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、「運動やスポーツをすることは好きですか」という質問項目で、男子は「好き」90.9%に対して、女子48.0%だった。女子の結果は全国平均61.0%を大きく下回っており、女子の運動やスポーツに対する意識が、体力面での結果にも表れていると考える。

2. 前年度の実技習得状況調査の結果（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

詳細な調査は行っていないが、野球・バレーボール・サッカー・バスケットボールに加入している児童が多い。その他、卓球・スイミングスクール・剣道・空手など多くの児童が地域のスポーツクラブに参加している実態がある。

4 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <p>○来年度の新体力テストにおける総合評価のC段階以上の児童の割合80%を目指す。 ○運動のコツを児童同士が伝え合い対話的な学習を展開する。 ○教科体育の中で、一人一人の運動量を確保する。また、全学年共通の取組を年間通じて行う。 ○学校全体をあげて児童の体力向上を支える基盤づくり（環境・生活習慣・教材研究など）実施。</p>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <p>○地域体育活動コーディネーター派遣事業等を活用した授業実施。専門知識豊富なコーディネーターの方との授業実施による、教員の体育指導実践力の向上。（表現運動、器械運動）</p>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <p>○体づくり運動を重点領域と定め、体育授業の構成を行う。 ○全学年における五種目走・柔軟体操の実施。 ○持久力・跳躍力の育成をねらったマラソン・縄跳びの継続的な実施。 ○感染症対策として、密にならない活動の工夫。 ○新体力テストのPDCAサイクルを意識した実施。（REテストの有効活用）</p>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <p>○特別活動（委員会活動・縦割り班活動）との連携。（スポーツ集会・縦割り班遊びの実施） ○通年を通した「加茂小パワーアップトレーニング」の全校実施。 ○なわとびスペースの開放。（通年） ○「生活がんばりカード」を活用した生活チェック・食生活チェックの年間を通した実施。（養護教諭・栄養教諭との連携）</p>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <p>○生活チェック・食生活チェックへの保護者参加。→望ましい生活習慣の確立に向けて。 ○マラソン大会等の地域住民への積極的な広報。（地域に認められる→児童の自尊感情・地域への所属感の醸成） ○保育園・こども園・中学校との連携。（生活習慣チェックなどでの連携） ○チャレンジデーへの参加。</p>
	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立木次小学校	児童数（R4.5.1現在）	203名
校 長 名	伊藤 彰彦	体育主任名	常松 嵩史

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

令和3年度の体力テストの結果を県と比較すると、令和2年度より長座体前屈の記録が多くの学年が県平均を上回っていた。これは体育の授業中に柔軟性を高めるストレッチを行うなどの取組を行ったことも要因と考えられる。一方で、令和2年度より上体起こしの記録が多くの学年で県平均を下回っていた。また、昨年度に引き続き反復横跳びの記録も多くの学年で県平均を下回った。こうした課題から、今年度も引き続き筋持久力の向上と敏捷性の向上を目指す活動を行っていく必要があると考える。

昨年度は校内マラソン記録会を2回、校内なわとび記録会（短縄30秒早回し跳び・20秒二重跳び）を2回設定し、体育の時間を中心に練習に取り組むことができた。児童に目標をもたせ、取組への意欲を高めてきた。また、体育の時間に準備運動で柔軟運動を行ったり、体育館で、5種目歩走跳（手足走り、片足跳び、両足跳びなどを組み合わせた運動）を行ったりしてきた。

また、食育や生徒指導との連携により、児童の生活習慣の見直しを図るために、早寝、早起き、朝ごはんを実践するための元気アップカードの取組を年に3回行った。この活動も児童の体力向上と関わりがある。

今年度の課題としては、次の2つが挙げられる。

- ①腹筋などの持久力（上体起こし）・敏捷性（反復横跳び）の向上。
- ②マラソン記録会・なわとび記録会を活用した基礎的な体力向上。
- ③体育における柔軟性を高める運動を行う。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

現在、全校の約44%が課外体育をしている状況である。

男子は約49%が課外体育をしており、サッカー、水泳、軟式野球、陸上、バスケットボール、バレーボール、ソフトボール、剣道、柔道、カンフーに参加している。

女子は約40%が課外体育をしており、軟式野球、バレーボール、水泳、ダンス、バスケットボール、バレエ、剣道、陸上、バドミントンに参加している。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○令和4年度の新体力テストの総合評価で、A～Cの児童が80%以上になるよう目指す。</li> <li>○上体起こしの記録を4月から10月にかけて、各学年平均回数を3回増加することを目指す。</li> <li>○学校評価 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「校内マラソン記録会や校内なわとび記録会で、自分の記録を伸ばそうと努力しましたか。」</li> <li>・「業間や昼休みには、進んで体を動かして遊ぶことができましたか。」</li> <li>・「子どもさんは運動をしたり体を動かして遊んだりしていますか。」</li> </ul> </li> </ul> <p>の問いで肯定的な回答80%を目指す。</p>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

○職員間の共通理解

- ・本校の体力づくりにおける取組とそのねらいの共有。

4 . 今 年 度 の 取 組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校評価による取組の評価と振り返り。</li> <li>・県教育委員会から体育の授業の様子についての指導内容の共有。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善 (年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○5種目歩走跳の積極的な活用による腹筋の筋持久力の向上。</li> <li>○授業の中に柔軟や体ほぐしなどの体幹トレーニング、上体起こしを入れる工夫。</li> <li>○ジグザグタッチ・変形ダッシュ・しっぽ取り・ラダーを活用した運動などを授業中に行い、敏捷性の向上。</li> <li>○マラソン記録会・なわとび記録会での目標設定による持久力向上への意欲を高める。</li> <li>○マラソン記録会の2週間前から、授業の中でランニングタイムとしてインターバル走に取り組む。ランニングタイムでは、運動の日常化と心肺持久力・全身持久力の向上をねらいとする。</li> <li>○逆上がりの習得のために固定遊具や鉄棒などを使った下位教材の実践。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動 (学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○マラソン記録会を年1回、なわとび記録会を年2回、長縄記録会を年1回行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・全校体育における活動の計画的な実施。</li> <li>・長縄記録会に向けて、業間に練習の時間を設定する。</li> <li>・縄跳びチャレンジカードを作成し、業間や昼休みに意欲的に取り組めるようにする。</li> </ul> </li> <li>○体育館に室内鉄棒を常設し、低学年が室内鉄棒に取り組みやすい環境を作る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒チャレンジカードを作成し、低学年から鉄棒に意欲的に取り組めるようにする。</li> </ul> </li> </ul>
<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○木次中学校区一斉に規則正しい生活リズムの定着を目的とした元気アップ週間を実施する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝、早起き、朝ごはんと共にメディアとの接触時間を少なくしたり、睡眠時間を確保したりしていく取組を行う。</li> <li>・家庭や地域との連携における取組をする。</li> </ul> </li> <li>○新体力テストの結果や日々の学習の成果を保護者に見せ、子どもたちの成長や課題を考えてもらい、運動への理解を高める。</li> </ul>	
5. 今年度の成果 (○) と課題 (●) 及び来年度に向けての方針 (年度末に記入)	<p>○</p> <p>●</p>



令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立斐伊小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	149 名
校 長 名	古川 善正	体育主任名	宮崎 裕太郎
1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識、及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テストの結果を過去3年間の状況から見ると、全体的に男子は横ばい、女子は緩やかな上昇傾向にある。種目別に見たときに、男女の「シャトルラン」は校内平均が全国平均を大幅に上回っているが、男女の「握力」「上体起こし」は平均を下回っており、本校の弱みとなっている。</li> <li>・意識調査によると、全校で約90%近い児童が「運動が好き」と回答している。運動の得意不得意に関わらず、体育の学習に意欲的に取り組む児童が多い。休み時間になると体育館や校庭にでて、おにごっこをしたりボールを使った遊びをしたりするなど、休憩時に運動する児童が多く見られる。</li> </ul>			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R3. 8 月、鉄棒 R3. 9 月調査依頼）の結果			
	6 年生の水泳運動「25m完泳率」	4 年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・約30%の児童が地域のスポーツ少年団に所属していたり、スポーツ教室に参加したりしている。主なものは、野球、バレー、サッカー、レスリング、剣道である。</li> </ul>			
4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	「柔軟性・体幹力の向上」 <ul style="list-style-type: none"> <li>・長座体前屈の本校全体の記録は学年、男女ごとにみると大きなばらつきが見られる。年間を通しての取組の中で、全国平均よりも校内平均を上げることが目標とする。</li> <li>・授業や給食の様子から、姿勢が保持できない児童が多く見られる。数字として表われにくいですが、10分間はいすの背にもたれず、姿勢を保持できるようになることを目標としたい。</li> </ul>		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月当初の職員会議で体力向上をねらいとした年間の取組について体育主任が説明した。</li> <li>・市の小体連で主催される研究授業を参考に全職員に伝達し研修とする。</li> <li>・昨年度の体育活動の反省を基に、職員会議で具体的な方策を検討している。</li> </ul>		
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の年間活動計画を作り、年間を通した学習の見通しを持ちやすいようにした。</li> <li>・年度初めには体育の授業で「陸上運動」に取り組む。スタートしてからの姿勢や手の振り方、リレーにおけるバトンの渡し方について試行錯誤しながら、速く走る方法について意欲的に学べるよう年間指導計画を立てている。また、冬季には、なわとびカードを作成し全校でなわとび運動に取り組む。</li> <li>・児童が運動をおもしろいと感じられるようにするため、外部講師を積極的に活用している。今年度も跳び箱とダンスの外部講師を招く予定である。学習の際には学習指導のポイントを教員にも指導してもらい、授業改善に努める。</li> </ul>		

- ・学習のめあてを明確にし、まとめとふりかえりの時間をとり、ワークシートに書くなどして記録を残していくことで、児童が学習の成果を実感できるようにする。
- ・ICT 機器を利用し、児童がよさをみつけ合う場をつくり、主体的、対話的な学習をめざす。

#### (4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・6月、10月に「校内ロードレース大会」を計画し、それらに向けて業間に校庭を走る「走ろう週間」を設けるなど、年間を通して走る機会を設定している。
- ・運動が不足しがちになる3学期には、「なわとび集会」を児童中心に行う予定である。その集会に向けて業間に短縄や大縄に全校で取り組む「なわとび週間」を設定し、運動に対する意欲の向上や体力の向上を図る。
- ・週3回、朝学習前に児童会体育委員会主導で「柔軟運動」「体幹運動」を全校で行っている。体幹トレーニングを通して姿勢が保持できることを目標としている。

#### (5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・学年によってはPTAによる体育的な活動の計画・実施を行う。
- ・なかよし運動会では近隣するこども園との連携を図る予定である。
- ・校内でのロードレース大会にPTA 保体部に協力してもらい、地域との連携を図る。

#### 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【小学校】

学 校 名	雲南市立寺領小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	68名
校 長 名	内藤 まり子	体育主任名	錦織 士朗
1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状 (経年変化や県・国との平均比等)			
<p>・体力の現状を令和2年度の全国平均値 (Tスコア) と比較すると、握力、ソフトボール投げで全ての学年が上回っている。一方、上体おこし、50m走は低、中、高学年の一部が下回っている。柔軟性、俊敏性、瞬発力の弱さが見られ、今年度の課題と考える。</p>			
2. 前年度の実技習得状況調査 (水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼) の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<p>・4年以上の男子では、スポーツ少年団の加入者が80%、女子も82%と80%を超えている。スポーツ少年団に加入していない児童でも、ダンス、陸上などクラブやスポーツ教室に参加している者も少なくはない。運動する者としらない者の学校外での運動量の差が大きくなっている。</p>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	<p>「柔軟性、俊敏性、瞬発力の弱さの克服」</p> <p>○体育科授業を好きと答えた児童の割合を95%以上にする。</p> <p>○一日に60分以上運動する児童の割合を85%以上にする。</p> <p>○学校全体で逆上がりができる児童の割合を50%以上にする。</p>		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	<p>○研究テーマは継続し「豊かなかわりの中で、主体的に健康・体力づくりに取り組む寺領っ子の育成」とし、一人一人の学びを生かした健康・体力づくりの日常化・生活化を図る。</p> <p>○暮らしに活かし、継続的に実践できる下記のような内容に重点的に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行事等と対応した年間計画の見直し ・体力づくり強化月間 ・体育集会やペア学年遊び</li> <li>・サンライズマラソン大会の実施 ・なわとび大会の実施</li> <li>・体育的掲示の工夫 ・体育環境整備 など</li> </ul>		
(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善 (年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等)			
<p>○授業においては、体づくり運動を重要単元として位置づける。低学年は5種目走を準備運動に取り入れ、筋力・巧緻性を高める。中・高学年は「技能」「思考・判断」を身に付ける指導を行う。</p> <p>○コロナ過とプール整備の影響で、水泳指導がここ数年ほとんどできていない。今年度は、ぜひ水泳指導が実施し、少ない時間でより有効な指導を工夫していきたい。また、接触のある運動ができにくいのでそれに代わる方法も工夫していきたい。</p>			

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柔軟性や走力、持久力を高める取組として、ロードレース大会やストレッチ週間を昨年度同様に継続して行っていく。</li> <li>・家庭や地域を巻き込んで取組を進める。そして、本校の弱みである柔軟性や持久力を大幅に向上させるとともに、家庭・地域の体育活動への関心を高めていく。</li> <li>・本校にはアスレチック施設があり、老朽化してきて使えない施設も多くなった。使えるものを有効に活用していきたい。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <p>にこにこ家族の週間（ノーメディア、ノーゲームデー）の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・PTA研修や学校保健委員会の活用</li> <li>・体力向上をめざした生活習慣の確立、食育推進の取組</li> <li>・放課後子ども教室の活用</li> <li>・野外活動の奨励</li> <li>・スポーツ少年団活動の支援 ・弁当の日</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）	
<p>○</p> <p>●</p>	

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立西日登小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	24名
校 長 名	三島 伸仁	体育主任名	久我 真央

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

○昨年度に実施した「児童の体力・運動能力等の調査」において、県平均と本校の平均を比較すると、「50m走」や「ソフトボール投げ」といった単純な動きに強みが見られ、「上体おこし」、「立ち幅跳び」、「20mシャトルラン」という「筋力」「筋持久力」などに弱みが見られる。

○学校では、保護者や児童が体力づくりに関心をもってもらえるように「体育だより」を発行し、児童の様子や体力づくりのヒントや簡単にできる運動などを紹介する。また、体育の授業では、一人一人が自分の目標に向かって取り組めるよう様々な運動の場を設定し、目標に向かって挑戦する児童のがんばりをほめ、友達との関わり合いの中で力を伸ばしていけるよう授業を工夫している。また、少人数で指導を行うので一人一人に応じた技術の指導を行う。さらに毎週1回、業間休みに縦割り班ごとに校庭を走る運動なども取り入れ、体力向上をねらっている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

ソフトボール・・・8名      剣道・・・1名      テニス・・・1名

4. 今年度の取組

(1) 具体目標・数値等

○学校評価アンケートで「運動に一生懸命取り組んでいるか」という項目への肯定的回答を80%以上  
 ○チャレンジタイム（マラソン大会）で第1回から第2回で記録更新する児童が80%以上をめざす。  
 ○体力・運動能力調査でBランク以上の児童が半数を超えるようにする。

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

○「体力向上推進計画」についての共通理解（職員会議）  
 ○「体育だより」の発行  
 ○体育活動コーディネーター事業の活用（表現運動各学年3時間程度、器械運動各学年3時間程度）

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

○全学年の体育授業において「走の運動遊び（追い越しリレー、おにあそびなど）や走の運動、3分間程度の持久走等」を毎時間行い、友だちと競いながら走る楽しさや調子よく走る心地よさを体得させ、目標達成を図る。

○球技などの領域を指導する時間が多くなりがちであるが、器械運動（とび箱・マット・鉄棒）の指導の時間をしっかり確保し、計画的に指導する。

○各領域における児童の個別の課題を解決していけるように、個別指導を充実する。目標に向かって挑戦する児童のがんばりをしっかり価値づけ、友達との関わり合いの中で力を伸ばしていけるように、授業を工夫する。また、友達のがんばりをみんなで応援する授業の雰囲気大切にしていける。

○タブレットなどのICT機器で動きを撮影し、手本や友達の動きとの相違点を話し合いながら考え、技術の向上を図る。

4 . 年 度 の 取 組	<p><b>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</b></p> <p>○スポーツタイム（毎週水曜日、業間休み）を実施し、毎週10分間程度の体力向上を目的とした運動を行う。班ごとにがんばりカードを作成し、走った距離を継続して書き込むことで、自分たちのがんばりや伸びを実感できるようにする。</p> <p>○チャレンジタイム（毎学期1回：1・2学期ロードレース大会、3学期なわとび大会）を実施することで、スポーツタイムの取組の成果の場とする。記録証を作成し、児童の励みになるようにする。</p> <p>○児童会活動（委員会活動）の取組として、毎学期1回程度なかよし班遊びを実施する。異学年との遊びを通して運動する楽しさを味わわせる。天気の良い日は、外遊びを奨励していく。</p> <p>○外遊びや運動遊びをしたくなるような、掲示などを工夫する。</p>
	<p><b>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</b></p> <p>○チャレンジタイム（ロードレース大会）の実施を保護者や地域の方にも知らせ、児童のがんばりを見ていただく。</p> <p>○地域のスポーツ少年団との連携により、体力・技術の向上やスポーツに親しむ心情を育てる。</p> <p>○放課後子ども教室に参加し、体を動かす遊びを奨励することにより、運動に取り組む基礎を育てる。</p> <p>○今年度は、学校保健委員会等を活用し、生活習慣の改善につとめる。委員会の子どもたちの言葉をもとに問題点を全校で話し合いながら外遊びやメディアの使い方について考えていく活動を行う。</p>
5.	<p><b>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>●</p>

**令和4年度 体力向上推進計画【小学校】**

学 校 名	雲南市立三刀屋小学校	児童数（R4.5.1現在）	213名
校 長 名	小田川 徹哉	体育主任名	荻田 幸浩

**1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）**

比較的体を動かすことが好きな児童が多い。その実情は休み時間のドッジボールや一輪車、サッカーおにごっこに限定される。よって、運動特性に応じた技能的な面での伸びを保障することにまでは至っていない。

特に一昨年度はコロナ禍の影響で、多くの身体的活動が制限されてきた。また、地域の運動においても限定的で、多面的な能力をのばすところまでは及ばない。この中で、昨年度の実態調査は下記にもあるように非常に低い値を示している。顕著なものは水泳運動である。1年間のブランクはかなり影響し、意欲面においても後退している。

よって、今年度は今一度「水泳運動」と「器械運動」及び「なわとび」に特化した取り組みを計画したところである。また継続した活動として、業間マラソンを行う。そしてその力を試す場として校内マラソンを試みようとして計画していることである。

学校行事においても体力アップを目指し、簡単な登山や体育会種目を体育の運動特性に応じたものにするなど、工夫して行っていきたい。

**2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3.8月、鉄棒 R3.9月調査依頼）の結果**

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

**3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況**

野球・・・約10名	サッカー・・・約5名
バスケット・・・約25名	水泳・・・約10名
軽スポーツ・・・約5名	剣道・・・約10名
テニス・・・約5名	

**(1) 具体目標・数値等**

水泳運動・・・県平均へ近づける  
逆上がり・・・60～70%を目指す。  
なわとび・・・集会等で意欲を高め、生活化を図る。  
体力テスト・・・やり方や基本的な体力を高めてから実施するよう心掛ける

4  
・  
今  
年  
度  
の  
取  
組

**(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画**

- ・大学から来てもらい、器械運動の系統性を研修する場を設ける。
- ・今年度は学校訪問があるため、若手の授業研修として「走・跳の運動あそび」をとりあげ、力を伸ばす。

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上記した数値を達成することを目標とするが、いずれもトレーニング的になることなく、志向面も重視しながら取り組んでいく。クローズスキルは系統性も重視しながら授業を行う。学校全体としては職員室にその月に行う運動領域を示すことで、全体的に網羅できるよう配慮する。</li> </ul> <p>※重点化する領域・指導内容は前述した通りである。</p>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週月曜日に全校業間マラソンを行う</li> <li>・11月あたりをめどに全校マラソン大会を実施し、日々の力を試す場を設ける。</li> <li>・元気アップカーニバルとタイアップした活動として、なわとび集会を3学期に位置付ける</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特別なことは行わないが、マラソン大会等は学級・学年だよりで保護者に周知する。</li> </ul>
	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p> <p>○</p> <p>●</p>



令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立鍋山小学校	児童数（R4.5.1現在）	51名
校 長 名	伊藤 慎悟	体育主任名	渡部 凌

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

○令和3年度の県平均と令和3年度の自校平均の比較

学年男女	50m走		長座体前屈	
	R3	R3県	R3	R3県
1男	11.76	11.65	32.60	26.54
2男	10.52	10.59	32.25	27.34
3男	10.14	10.11	25.40	29.90
4男	8.80	9.69	33.00	31.60
5男	9.00	9.25	27.00	32.85
6男	10.20	8.86	36.50	35.30
1女	12.40	11.88	28.00	29.19
2女	10.98	10.82	29.25	31.32
3女	10.48	10.36	33.40	33.30
4女	10.07	9.90	37.33	35.54
5女	8.86	9.53	37.60	36.78
6女	8.53	9.23	43.75	39.23

○新体力テストの結果を見ると、50m走については、男女ともに県平均を下回っている学年が多く、全体的に県平均との乖離が大きい。長座体前屈については、男子は中学年以上で県の平均を下回っている学年があり、全体的に低い数値である。女子では低学年のみが県平均を下回っているが、中学年以上も平均よりやや高い数値にとどまっている。

○外遊びをする児童が多く、野球やサッカーといったスポーツや鬼ごっこなどに進んで取り組んでいることから、全体的な運動量や運動経験としては、多い傾向にあると考えられる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

地域の野球のスポーツ少年団を中心に、全校児童の約5割の児童が水泳、剣道、バスケ、卓球、バドミントンのいずれかのスポーツクラブ等に加入している。

(1) 具体目標・数値等

- 4  
・  
今
- ◎鉄棒運動を中心とした器械運動系の学習技能実態の向上  
「4年生の逆上がり達成率50%」という結果から、鉄棒を中心とした器械運動系の技能実態の向上を目指し、1・2年時からの体育授業における取組を充実させる。体育館に鉄棒を常設し、鉄棒に触れる時間を確保する。⇒4年生児童の逆上がり達成率10%アップを目指す。
  - ◎柔軟性の向上  
家庭での風呂上り柔軟運動を推奨するとともに、体育授業内で柔軟運動を継続的に行う。  
⇒新体力テストにおける長座体前屈での全学年平均5ポイントアップを目指す。

年 度 の 取 組	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>職員会議等で体育授業に関わる共通理解事項、年間指導計画についての確認をする。</li> <li>校内ミニ研修会を定期的に開催する。</li> <li>体育コーディネーター事業等を積極的に活用し、校内体育の充実を図る。</li> </ul>
4 ・ 今 年 度 の 取 組	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業の初めに、折り返しの運動（5種目走）などを継続して行い、児童の基本的な体の動きの発達を運動量の確保、全身を使った運動を意識し、日々の授業づくりに取り組む。</li> <li>ICTを活用し、児童相互の運動観察の機会を設定し、指導の充実を図る。</li> <li>複式学級のよさを活かし、上学年による模範演技やグループによる教え合い学習を進め、関心・意欲の向上を図る。また、反復回数や頻度の調整のしやすさという少人数の良さを生かし、様々な用具を活用することで、楽しく様々な動きのできる環境を作る。</li> </ul>
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>年に2回の「ロードレース大会」、それらに向けて業間に学年の目標周数を走る「業間マラソン」（約1か月ずつ）を設けるなど、年間を通して走る機会を設定する。また、日々のマラソンを通して、たくさんの距離を走った児童のランキング等を校内に掲示するなど意欲の向上を図る。</li> <li>体力テストやロードレースを児童たちが前年度と比較することができるようにすることで児童一人一人の課題を明確にするとともに、6年間を見通しながら自身の体力向上を目指せるようにする。</li> <li>異学年交流による集団遊びを定期的に行う。</li> <li>児童会の活動などで体力向上に関わる活動を積極的に行えるようにする。</li> </ul>
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロードレース大会やなわとび大会は、保護者の方や地域の方々に開催日程等を伝え、応援したり子どもたちのがんばりを称えたりする機会を提供する。</li> <li>三刀屋町保幼こ小中連携の組織を活用し、家庭で取り組みやすいよう期間を設け、家庭で学習時間や睡眠時間の目標を決める等、家庭と協働し、生活習慣の向上を目指す。</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【小学校】

学 校 名	雲南市立吉田小学校	児童数（R4.5.1現在）24名	
校 長 名	須田 勉	体育主任名	形部 由希子

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）  
 令和2年度 本校調査結果 ○印は県平均を上回った種目

	握力		上体		長座		反復		シャトル		50m走		立ち幅		ソフト		合計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1年生				○	○	○						○	○	○	○	○	3	5
2年生				○			○						○		○	○	3	2
3年生	○	/	○	/	/	/	○	/	○	/	○	/	○	/	○	/	7	/
4年生	○	○	○				○							○	○		4	2
5年生	/		/		/		/		/		/		/		/		/	3
合計	2	1	2	2	1	1	3	0	1	0	1	1	3	2	4	2	17	12

本校は男女ともにの体力・運動能力が低い傾向がある。令和3年度の本校調査結果からも、県平均を上回った種目が、全学年で男子17、女子は12であった。本校の児童は、男子の数名が地域のスポーツクラブ等に参加しているが、大半が全く参加していないという現状もあるため、体力・運動能力に大きな差ができていると考える。また、種目別・男女別でも比較すると、男子は、立ち幅跳び（跳躍能力、瞬発力）、ソフトボール投げ（投球能力、巧緻性、瞬発力）が多く、学年で県平均を上回っていた。一方、女子は低学年では県平均を上回っているものがあるが、中学年以上は握力や立ち幅とびのみが県平均を上回っている。しかし、反復横とび（敏捷性）、20mシャトルラン（走能力、全身持久力）では、全学年が県平均を下回っていた。したがって、本校の女子は、特に敏捷性、走能力、全身持久力が低いと思われる。学校全体で見ると、20mシャトルランや50m走が県平均を下回っている学年が多かった。したがって、本校児童は、特に全身持久力や走力・スピードに課題があると思われる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- 野球…2名（男子2名）
- バレーボール…1名（男子1名）

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・20mシャトルランの学年ごとの平均回数を1年生:20点、2年生:25点、3年生35点、4年生:40点、5年生:40点、6年生:45点をめざす。
- ・6年生までに25m完泳、逆上がり達成、二重跳び連続10回以上をめざす。
- ・運動が好きと答える児童の割合が90%以上をめざす。
- ・職員会議で、本校の体力向上推進計画について説明し、共通理解を図る。
- ・校内で体力向上や体育の授業に関する研修会を行い、体育授業の活性化をはかる。
- ・陸上運動、器械運動を重要領域と位置付け、児童一人一人の基礎体力や技能を高めていくようにする。そのために、授業の中で5種目走、ねこちゃん体操（柔軟体操）、鉄棒セットなどを継続的に実施することで、基礎体力をつけたり、体の動かし方をつかませたりする。
- ・体育科授業において、めあての設定と振り返りを大切にし、その時間に身に付ける力を明確にした授業をする。
- ・体育ノートを用意し、その日のめあて、学習内容、振り返りなどを記録できるようにする。
- ・学習カード（縄跳びカード、鉄棒カード、遊具カード等）を用いて運動の難易度を示し、スモールステップで運動能力が定着できるようにする。

<p>4 . 今 年 度 の 取 組</p>	<p>(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・業間の5分程度(週2回)全校体育活動を行う。1・2学期は校庭で、マラソン、うんてい、鉄棒、タイヤ跳びなどを行う。(雨天の場合は体育館で行う。1学期は、一輪車、竹馬、2学期は、しまねっ子・元気アップ!ダンスを行う。)3学期は、体育館で、短縄跳び、長縄跳びを行う。</li> <li>・朝の会や授業のすき間時間などで体幹を鍛える運動(2分程度)を行う。</li> </ul> <p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学期に1回メディアとうまく付き合う週間を設け、家庭と連携し体力向上につながる生活習慣の確立を目指す。また、朝食と睡眠、適度な運動の重要性について児童や保護者に伝える機会を設定し、意識化・習慣化を図る。</li> <li>・吉田中学校校区での情報交換会などをもとに、体力・運動能力の面での課題などについて話し合う。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果(○)と課題(●)及び来年度に向けての方針(年度末に記入)</p>	

## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立田井小学校	児童数（R4.5.1現在）	13名
校 長 名	井上 孝弘	体育主任名	杉原 一輝

### 1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

R3年度の本校の平均と県の平均を比較した。（該当児童のない学年は記載なし）

学年男女	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		シャトルラン		50m走		立ち幅とび		ソフトボール	
	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	県
1男	9.0	9.37	9.5	11.13	32.0	25.89	27.5	27.87	22.5	18.94	11.8	11.72	123.5	118.60	9.5	9.05
2男	13.0	10.75	12.0	14.31	37.0	27.64	41.0	32.48	27.0	30.60	10.4	10.73	170.0	128.51	21.0	12.97
3男	12.0	12.82	18.3	15.68	31.6	29.73	41.3	36.36	46.6	39.87	9.9	10.10	141.0	141.93	18.7	16.76
4男	14.0	14.66	22.0	17.57	38.0	30.98	37.0	39.06	31.0	45.26	10.1	9.74	135.0	149.16	19.0	21.06
5女	18.5	16.34	21.5	18.50	41.0	37.14	47.0	42.49	53.0	45.77	9.3	9.53	156.5	152.75	19.0	15.97
6女	17.0	19.39	16.0	19.34	41.0	39.07	44.5	44.96	68.0	48.88	10.3	9.23	140.0	157.91	15.0	18.38

- ・本校は、小規模校のため、新体力テストの結果については個人の運動能力の影響を非常に受けやすいが、新体力テストの結果を過去3年間の状況から見ると、全体的に横ばいにある。昨年度の結果では、学年別にみると、2年生男子は、「上体起こし」、「シャトルラン」以外の項目で県平均を超えている。3年生男子は、「握力」「立ち幅とび」以外の項目で県平均を超えている。また、5年生女子は、全ての項目において県平均を超えており、過去5年間を見ても記録が伸び続けている。一方で、4年生男子は、数値が県平均を下回っている項目が多い。1年生男子や6年生女子においても、県平均を下回っている項目が多い。項目別に見ると、「長座体前屈」と「シャトルラン」、「ソフトボール」の数値は県平均より高い学年が多いが、「握力」の数値が県平均より低い学年が多い。
- ・休み時間にはよく全校で鬼ごっこをしたり、遊具を使って遊んだりしている。また、季節によってサッカーや鉄棒、なわとび、スキーなどをして、年間を通して常に運動に親しんでいる様子が見られる。
- ・全校児童の約2分の1がバス通学をしており、徒歩通学の児童も学校まで10分程度の距離である。そのため、普段から歩くことは少なく、学校で意図的、計画的に体力づくりや体づくりに取り組む必要がある。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・田井地域にはスポ少はないが、地元のスポーツクラブに加入している子が2名いる。また、地域の神楽部に所属する子が、男女合わせて5名程度いる。

4 ・ 今	（1）具体目標・数値等
	「田井っ子運動（かえるの足うち、かえるの逆立ち、ブリッジ、壁倒立、持久跳び）の記録の向上と運動に意欲的に取り組む児童の育成」
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・田井っ子運動の各学年の目標を設定し、達成できた児童の割合を70%にする。</li> <li>・意識調査の中で、運動が好きと回答する児童を100%にする。</li> </ul>
	（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段の体育の授業の中で、お互いに授業を見合う機会を設ける。</li> <li>・体育CN等を積極的に招聘し、児童の技能の向上と教員の指導力の向上をねらう。</li> </ul>

<p>年度 の 取 組</p>	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育の授業での指導を工夫し、運動好きの子どもを増やすとともに多様な運動を積極的・継続的に行う。（田井っ子運動、5種目歩走、遊具遊び等）</li> <li>・ 新体力テストの結果をレーダーチャートで示すことで、自分の課題を捉えさせ、その改善を図る。</li> <li>・ 水泳、なわとびなどの達成度を記録し、6年間を通してポートフォリオ化することで運動への意欲を持たせる。</li> <li>・ 年3回、ロードレース大会を行い、記録を残していく。また、自己記録を更新した際には記録賞を渡し、さらなる記録の向上に意欲を持たせるようにする。</li> <li>・ 校内陸上記録会の実施（2回）</li> <li>・ 校内水泳記録会の実施（1回）</li> <li>・ 全校スキー学習（琴引きスキー場）の実施1回</li> </ul> <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校行事【すこやかチャレンジ（児童会主催）など】や、放課後練習で運動の機会を設ける。</li> </ul>
<p>今 年 度 の 取 組</p>	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝活動の時間に「のびのびタイム」を設定し、全校で3分間走に取り組む。記録カードには、学校を出発とし、校庭を走った周数を数え、個人でシールを貼っていきながらゴールの出雲大社を目指す設定にし、意欲づけを図っている。特に、ロードレース前の期間は、ロードレースで実際に走る時間と同じぐらいを目安とした、高学年8分、中学年6分、低学年5分間走に取り組んでいる。雨天時は、体育館で走ることとし、年間を通して取り組む。出雲大社まで到達できた児童には完走賞を渡し、続けて出雲大社から学校まで帰るように設定した「復路用カード」に取り組むようにする。そして、年度末の最後に到達賞を一人一人に手渡している。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校保健委員会の組織を生かし、家庭・地域と一体となった健康教育（生活習慣づくりチャレンジウィーク、食育・メディア研修等）を推進する。</li> <li>・ 吉田小学校と合同でスキー学習を行い、指導には地域講師を活用する。</li> <li>・ 吉田中学校と校区内の小学校の3校で協議し共通して体力づくり（朝マラソン、メディアウィーク）に努める。</li> <li>・ 夏休みのプールの実施（田井小PTAの協力のもと実施）</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>	<p>○</p> <p>●</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	雲南市立掛合小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	86名
校 長 名	原 元宏	体育主任名	宮川 広樹

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

◎令和3年度体力テスト分析（学研）より

全国平均値（Tスコア）を 上回る・・・○, ±1・・・＝, 下回る・・・△ 左：男子, 右：女子

	握力	上体	長座	反復	シャトル	50m	立ち幅	ボール	A・B判定の割合
現2年	△ △	△ ○	△ ○	△ △	○ ○	= ○	○ △	= △	0% 37.5%
3年	△ △	△ △	= △	○ ○	△ △	△ △	△ ○	= △	36.4% 0%
4年	△ ○	= △	○ ○	○ ○	○ ○	= ○	○ ○	○ ○	50.0% 83.3%
5年	△ △	△ =	△ △	△ △	= △	= △	= =	○ △	36.4% 16.7%
6年	△ =	△ △	○ ○	○ ○	○ ○	△ △	○ △	= ○	66.7% 33.3%

強みとして捉えられるのが反復横跳び（瞬発力）やシャトルラン（持久力）である。

逆に、弱みとして、握力や上体起こしが挙げられ、運動の中に意識的に筋力をアップするような内容を考えていく必要があるようだ。

また、本校の実態として、肥満度（軽度肥満・中等度肥満）が約12.8%と高い傾向にあったり、バス通児童が全体の半数をしめたりすること、また、メディア接触の時間が市内の学校の平均と比べても高いこともあり、運動習慣に併せ、生活習慣についても、家庭と連携して取り組んでいく必要性を感じている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・全体の約半数の児童が野球、ドッジボール、柔道、剣道、水泳などのスポ少・スポーツクラブに加入している。また、少数ではあるが低学年からの加入もみられる。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	・握力、上体起こしの記録の向上（筋力・筋持久力）を目標にし、全国平均値を目指す。
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	・体力テスト前に本校の現状を説明し、体力向上にむけた取り組みについて共通理解を図る。 ・体育主任が研修会に参加し、その伝達を行う。 ・2学期に高学年のハードルの研究授業を行う。
(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）	
・学期ごとに重点化する取組や領域を設ける 1学期：体づくりの運動遊び・体づくり運動（筋力・敏捷性） 2学期：鉄棒運動（筋力） 3学期：なわとびを使った運動（全身持久力） 各学年の目標を示したり、学習カードを用いたりして全校で取り組んでいく。 ・体育活動コーディネーター等の外部講師を招くなど、児童の意欲や技能向上のための機会を設ける。	

4 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教室で行える体幹トレーニングの実施。（学級朝礼にミニトレタイム）</li> <li>・毎週水曜日の業間をパワーアップタイムに設定し、全校で業間マラソンや鬼ごっこを実施する。冬季は全校なわとびをする。</li> <li>・運動に親しむ機会を増やすための環境作りと呼びかけ 室内：鉄棒、ジャンピングボード、一輪車、卓球台の設置、大股歩きコーナーを設ける。 屋外：一本橋、登り棒、雲梯、ジャングルジムでの遊びを推奨する。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・隣接する高校と連携し、休み時間に一緒に遊ぶ活動を設ける。</li> <li>・定期的に生活リズムチェックを行い、メディア接触も含めた生活習慣づくりを推進する。また、町内の4校園連携を図って取り組んでいる掛合町元気アップ運動等を通して、正しい生活習慣を意識づける。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>	
<p>○</p> <p>●</p>	



令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立布勢小学校	児童数（R4.5.1現在）	55名
校 長 名	三島 啓介	体育主任名	田中 陽介

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・意識調査や普段の体育を中心とする運動場面への児童の参加の様子から、運動が好きと感じている児童の割合は高い。運動の頻度や経験、好き・得意種目はさまざまであるが、体を動かすことの心地よさ、友達と競うことの楽しさを感じていたり、自分の目標に向かって挑戦することの大切さに気付いたりしている。
- ・小規模校であり、なおかつ学年によってはごく少数であるため、平均値で比較することは難しいが、昨年度の体力テストの結果では、県平均を上回る児童が多かった。しかし、「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」の4種目においては、個人差が極めて大きく、本校の課題である。
- ・逆上がりの達成率が、学年によりばらつきがある。鉄棒運動にも力を入れる必要がある。
- ・休み時間には、多くの児童が学年の枠を超えて体育館や校庭で運動をしている。全校児童で鬼ごっこをして走る姿や、男子を中心に野球やサッカーなどのボール運動をしている姿が見られる。卓球場も設置し、運動の幅が広がりつつある。
- ・冬季になると、校庭が使えなくなる日が多く、遊びの幅や時間が大きく制限される。そのため、体育館での一輪車やなわとびが安全にできるように用具や活動場所の整備等の工夫を行っている。また、児童会活動と連携して体育館の使用学年、使用日、使用場所を話し合い、安全かつ密にならないよう配慮している。
- ・全校児童が集団登下校による徒歩通学である。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・地域のスポーツクラブ（剣道、野球、バレー、陸上）へは、4割近くが所属している。

4. 今年度の取組

(1) 具体目標・数値等

- ・社会人として必要な望ましい生活習慣を身に付ける。
- ・シャトルラン、ソフトボール投げ、上体起こし、長座体前屈の平均値を伸ばす。
- ・逆上がり達成率を伸ばす。

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・小規模の良さを生かし、全校体育を年間に数回位置づけ、体育学習の「めあて」「振り返り」について全校・全職員で共通理解を図る。
- ・毎週月曜日朝活動の時間（8:15～8:30）を「元気アップタイム」とし、全校で元気アッププログラムの他、様々な運動にチャレンジする時間とする。球技・けん玉・器械運動など、各教員の専門性を生かした指導をしたり、なかよし班による異学年活動も取り入れたりする。輪番制にして全教職員で指導にあたり、体育的活動の指導についての研修の機会とする。

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

- ・運動能力の高い児童だけが活躍する体育ではなく、チームで作戦を考えたり、運動のコツを見付け、みんなに伝えたりすることで、だれでも体育を楽しめるような考える体育を実践する。また、学習カードを使うなどして、運動のコツを知識として大切にすることで、今はうまくできなくても、将来にわたって運動とかかわろうとする心情や態度を育成したい。

<p>4 . 今 年 度 の 取 組</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 具体的なめあて・ねらいを意識して体育的活動に取り組みさせることにより、他との比較ではなく、個人として運動を楽しみ、自ら体力の向上を目指す児童を育成する。</li> <li>・ 他学年の技を目にすることで運動の見通しをもったり新しい技の習得への意欲付けにつないだりする。</li> <li>・ ブックPCを積極的に活用し、運動のコツや作戦を考えやすくする。</li> <li>・ 柔軟性に課題があること、逆上がり達成率が学年によってばらつきがあることから器械運動系に力を入れる。また、持久力をつけたり、ボール操作に慣れたりするためにボール運動系にも力を入れていく。</li> <li>・ 中高学年では授業の初めに「5種目歩走」低学年では「体づくりの運動」を取り入れ、全体を通して基礎体力を高めていく。</li> </ul> <p><b>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年2回、校区内を走る「野外を走ろう会」を実施。それに向けて業間マラソンを行う。</li> <li>・ 2月のなわとび集会に向けて、業間休みにはなわとび練習ができるように体育館使用を工夫する。学年ごとに目標を決め、目標に向かって練習に取り組む。</li> <li>・ 幼小中のPTA組織で夏休みプール開放時のプール監視を行い、土日を含めた長期間の開放を行う。</li> <li>・ 長期休業中に、親子ストレッチ、けん玉についてカードを用意し、家庭でも一緒に取り組めるように提案する。</li> <li>・ 雪の多い当地域ならではのスポーツとして、高学年を対象としたスキー教室を実施する。滑る楽しさを味わえるよう、めあてカードや場の設定をしていく。指導員については、地域や保護者の方にもお願いする。</li> <li>・ 重点的に取り組む活動について、職員間で共通理解をはかり授業で積極的に取り入れたりと、鉄棒やボールについて、場の工夫をしたりし、意欲的に取り組むことができる工夫を行う。</li> <li>・ 休み時間の運動遊びについては、教師が共に行ったり環境面の整備をしたりしながら、遊びの幅が広がり、集団遊びになるよう促していく。</li> </ul> <p><b>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 元気アップタイムや体力テスト等の全校体育を活用し、全校児童の個々の実態把握等について情報交換を行う。</li> <li>・ 地域や家庭と連携し、ノーテレビデーに取り組むとともに、家族でスポーツなどに取り組むことを奨励する。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>	

## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立三成小学校	児童数（R4.5.1現在）	93名
校 長 名	永瀬 義美	体育主任名	持田 大

### 1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

「令和3年度しまねっ子！元気アップレポート『体育 楽しく たくましく』」を参照し、令和3年度の本校児童と県平均とを比較すると、下の表のようになった。

		握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		シャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール	
		R3三成小	県平均	R3三成小	県平均	R3三成小	県平均	R3三成小	県平均	R3三成小	県平均	R3三成小	県平均	R3三成小	県平均	R3三成小	県平均
1年	男	9.8	8.98	14.2	11.76	25.6	26.54	31.2	27.37	29	20.37	10.88	11.65	124.2	118.17	11.4	8.8
	女	10.6		11.2		27.6		30.6		25.8		11.28		117.2		7.4	
2年	男	10	10.82	9	14.19	30	27.34	29.4	31.05	26	30.15	10.12	10.59	121.8	129.37	9.8	12.76
	女	10.6		14		36.2		33		21.6		11.06		120.4		7	
3年	男	12.6	12.68	15.6	16.47	31.6	29	35.8	34.92	42.8	38.73	10.42	10.11	129.6	140.97	14.2	16.24
	女	12.8		13.2		33.8		35.8		30.8		10.94		127.6		11.2	
4年	男	15.5	14.32	16.5	17.47	32.5	31.6	42.5	38.48	69.75	46.46	9.675	9.69	150	146.48	19.25	20.58
	女	13.75		8.5		31.25		35.25		37.75		10.675		128.75		10.25	
5年	男	16.2	16.74	15.4	18.45	28.6	32.85	42.6	42.23	51.6	54.81	9.18	9.25	167.6	158.12	15.4	23.94
	女	16.6		15.8		34.6		40		39.8		10.12		151.4		13.6	
6年	男	19.8	20.18	21.6	21.12	41	35.3	50.2	45.71	80.8	63.5	8.68	8.86	196.8	168.08	32	27.77
	女	17.6		19.4		37		47		52		9.3		172.8		18.4	

1年生は、基本的に県平均を上回っていた。全体的に、長座体前屈・反復横跳びは平均を上回り、上体起こし・ソフトボールは平均を下回っている。昨年度課題として挙げていたシャトルランは、平均を上回る学年もあり、改善していると言えるが、まだ下回っている学年もあるため、引き続き、持久力の向上が必要である。

学校生活の中での運動状況を見ると、体育の時間だけでなく、マラソンや縄跳び運動など毎日の業間活動にも精一杯取り組んでいる。また、陸上大会や水泳大会に合わせて放課後には陸上練習（3～6年生）や水泳練習（5・6年生）も行っている。さらに、一輪車・竹馬・鉄棒の練習の成果を披露する「得意技披露」という場も設けていることで、日常的にこれらの運動に取り組む姿も見られる。しかし、昨年度については新型コロナウイルスの影響で校内における練習の機会も十分に確保できなかった。また、地域の陸上教室やスポ少での活動も少なからず制限を受けた中で、運動機会は大幅に減り、本校児童の体力は低下していると考えられる。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

ジュニア陸上教室8人、水泳4人、ホッケー7人、サッカー15人、剣道4人

#### （1）具体目標・数値等

- 『「運動することが好きだ」という児童を増やす』  
 →委員会を中心に、休み時間の外遊びを推奨する。委員会が様々な遊びを企画・宣伝を行い、有志が集まって遊ぶことを通して、体を動かすことの楽しさや心地よさを味わうことができるようにする。
- 『継続した取組による体力向上』  
 →体育の時間や休み時間、業間活動や放課後練習を通して毎日継続して運動に取り組むことで体力の向上を図る。業間活動については委員会とも連携し、個々や全校として目標をもち、その達成を目指す中で体力の向上につながっていくような取組を行う。
- 『多様な運動遊びを通し、様々な体の動かし方を身に付ける』  
 →一輪車・竹馬・鉄棒・縄跳びの運動において児童ができるようになりたい目標を設定し、目標達成を目指して休み時間等に練習に取り組む。「得意技披露」や「なわとび集会」の折に全校児童の70%以上の児童が設定した目標を達成できることを目指す。

組	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	・各領域に応じた準備運動の紹介を実施する予定。
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や <b>重点化する領域・指導内容等</b> ）
	・授業においては、体づくり運動を重点単元として位置づけ、個々の体力向上を図る。また、各学年の発達段階を考慮しながら、ボールを投げる運動を段階的に取り入れるようにする。 ・授業導入部で基礎感覚や基礎技能を高めるために、各領域に合わせた準備運動（五種目歩走やラジオ体操など）を取り入れる。 ・個の実態に応じたためあてのめたせ方を工夫したり、授業以外の活動につなげていく工夫をしたりすることで運動に意欲的に取り組めるようにする。
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
4 ・ 今 年 度 の 取 組	・学期ごとに校内記録会やなわとび集会といったこれまでの頑張りを披露する場を設定し、委員会活動とも連携しながら日々のマラソンや縄跳びなど業間活動への意欲を高める。 ・一輪車・竹馬・鉄棒など上達度がよく分かり、達成感を持ちやすい運動遊びを学校全体で取り組む。 ・学校生活の中で様々な運動に触れることができるように、校内環境の改善を図る。(備品の整備、場の工夫)
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	・生活習慣チャレンジシートを活用して、児童の家庭生活の実態を把握するとともに、生活習慣の見直しを図る。 ・全校披露、なわとび集会など児童のこれまでの頑張りを披露する場を設定し、お便りを通して活動の様子を発信する。
	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【小学校】

学 校 名	奥出雲町立高尾小学校	児童数（R4.5.1現在）	5名
校 長 名	桑山 悟	体育主任名	川上 宜久
<b>1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本校は極少人数の学校で、平均による比較が難しいが、昨年度実施の運動能力調査において、女子児童は総じて県平均を下回っている。特に3年女子児童は平均からの幅が大きい。5年女子児童は握力および長座体前屈においては県平均を上回っているが、それ以外の種目では平均を大きく下回っている。特に50m走、シャトルランなど走力に弱みが見られる。4年生の頃から意識調査では「運動が好き」と回答している意識の高まりが見られるが、運動経験については豊富な方ではない。 男子児童については、6年児童が8種目中6種目で県平均を上回っており、4年児童は1～2種目で上回っているに留まっている。全体的に握力、シャトルラン、長座体前屈に強みが見える。上体起こし、立ち幅跳び、ソフトボール投げには弱みが見えるため、再び重点化して取り組む必要がある。</li> <li>・ 意識調査によると、3年女子児童1名を除いて「運動が好き」と回答しており、全校で業間マラソン、体力づくりトレーニング、5種目歩走、なわとびを季節ごとにメニューを変えて取り組んでいる。</li> </ul>			
<b>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月実施、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果</b>			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域内外のスキー大会に出場している児童が1名いる。他に、一輪車パフォーマンスを地域の運動会で発表しており、課外に練習時間を設けている。その他、町技のホッケー、スーパーホッケーについては、体育の授業にも取り入れて練習し大会に参加している。小体連陸上大会についても3年生以上が放課後練習に取り組み参加している。さらに、校内卓球大会を定期的に行い、町体協の卓球大会参加を目標に楽しんでいる。総じて、地域の運動行事に恵まれ、積極的に参加している。</li> </ul>			
4 今年 度 の 取 組	<b>（1）具体目標・数値等</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体ほぐしやストレッチ、身体操作の運動を授業に取り入れ、基礎体力の増進、可動域の増加、身体の動かし方の習得などを図る。また、全員で運動の楽しさを味わうことに重点を置いた指導を行い、積極的に多くの運動に親しもうとする態度を育てる。</li> <li>・ 新体力テストを2回行い、総合評価でE段階の児童の改善を図る。（D段階をめざす。）</li> <li>・ 全校児童で取り組む一輪車では、集団演技種目で、できる種目を増やす。伝統の集団演技「高尾大風車」については、5回転をめざす。</li> <li>・ 校内マラソン大会では、個の目標タイムを設定させて、目標達成100%をめざす。</li> </ul>		
	<b>（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水泳指導、器械運動などの授業において、あるいは、陸上、ホッケー、卓球などの大会等の練習において、担当が管理職の総点検・指導を受ける。秋には、体育館に鉄棒、マット等のレイアウトを職員作業で整備・常設し、器械運動の集中練習期間を設けて、日常の運動活発化の契機とする。</li> </ul>		

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小規模校の利点を生かした運動量の確保と個別指導の充実を図る。</li> <li>・ 器械運動とスーパーホッケーを重点単元と位置づけ、専門講師、体協講師の指導の機会を設けて指導の充実を図る。鉄棒運動やストレッチ運動を継続して取り組ませて筋力をつけていくとともに、柔軟性の改善も図っていく。</li> <li>・ スーパーホッケーについては、ゲームを中心にチームでの活動機会を多くもたせるようにする。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 業間時に児童会の企画による業間マラソン、5種目歩走、なわとび運動、一輪車運動を継続的に取り組む。</li> <li>・ 毎月1～2回の校内マラソンロードレースを行い、記録賞を発行する。</li> <li>・ 親子スポーツ教室時に校内卓球大会やスーパーホッケーの試合を計画し、対親チームとの対戦をめざし、練習を積み上げるようにする。</li> <li>・ 運動会、学習発表会にヒップホップダンス発表を計画し、身体を動かす習慣化を図る。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親子運動会への保護者全員参加をめざし、運動機運を醸成する。</li> <li>・ 親子スポーツ教室の開催、児童チームとの対戦</li> <li>・ 体協主催大会への帯同とコーチング。</li> <li>・ 近隣小とのスポーツ交流。</li> </ul>
	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p> <p>○</p> <p>●</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立亀嵩小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	46名
校 長 名	秦 康人	体育主任名	松尾 拓馬
1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度の体力調査の結果を見ると、全体の傾向として「全身持久力」、「筋力」、「敏捷性」が高い。課題として取り組んでいた「柔軟性」「投力」についても伸びが見られる。一方で「スピード」については課題が見られる。</li> <li>・昨年度末の学校評価の結果を見ると、「運動が好き」と答えた児童は98%であった。</li> <li>・平日は体育の学習休み時間等、校庭や体育館で体を動かして遊ぶ児童が多く見られ、全校児童の運動量が確保できている実態がある。</li> </ul>			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
スポーツ少年団に所属している児童は40～50%。（ホッケー、バレー、剣道、野球）			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	<p>「多様な運動経験をし、運動好きな児童の育成」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・引き続き、学校評価で運動好きな児童90%以上を目指す。</li> <li>・各領域の重点種目の達成率を6年生で90%以上を目指す。</li> </ul> <p><b>【重点種目】逆上がり、25m完泳、壁倒立、側方倒立回転、開脚跳び、台上前転、二重跳び</b></p>		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職員会議等で本校の現状、今年度の取組について説明し、職員全体で「体力向上の取組」について理解を図る。</li> </ul>		
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度に引き続き「投力」・「柔軟性」向上に向けて取り組む。「ボール運動」（壁・的当て、紙でっぼう、バドミントンなど）で投力を高める運動に取り組む。また、柔軟体操を帯活動として準備運動に取り入れ、「体ほぐし運動」、「体づくり運動」領域では、柔軟性を高める運動に取り組む。</li> </ul>			
(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週火、木曜日に業間マラソンを実施する。歩数計で歩数を数値化し、記録していくことで児童の意欲を高める。また、冬季は全校なわとびを実施する。</li> <li>・地域を走る「かめっ子マラソン（1年生～3年生：1km、4年生～6年生：2km）」を年4回実施する。幼稚園も参加する。</li> <li>・「かめっ子エクササイズ」を毎週月曜日の全校朝の会で実施し、柔軟性の改善を図る。</li> </ul>			

<p>4 . 今 年 度 の 取 組</p>	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域を走る「かめっ子マラソン」の実施。幼稚園も参加。</li> <li>・「体づくり運動（なわとび）」領域において、低学年と幼稚園との連携を図る。</li> <li>・仁多郡小体連主催の「ロープジャンプ大会」に参加。大会参加の3・4年生を中心に、全校で長縄に取り組む。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p> <hr/> <p>○</p>   <p>●</p>	



## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立阿井小学校	児童数（R4.5.1現在） 63名
校 長 名	長谷川 勝一	体育主任名 由良 愛里
<b>1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</b>		
<p>・本校では近年、「上体起こし」「握力」に課題がある。その一方、「反復横跳び」は男女ともに概ね県平均を上回る結果となった。「20mシャトルラン」については、県平均を上回る学年もあるが、下回る学年が多かった。業間マラソンや校内ロードレース大会、小体連・地域で取り組まれている陸上大会への積極的な参加等を推進し、児童に「走ることが運動の基本」という認識をさらに持たせていくことが必要である。</p> <p>・本校では近年、柔軟性に課題があったが、本校独自に取り組んでいるエクササイズを実施した成果もあり、少しずつ改善されてきた。今年度も引き続き実施していきたい。本校児童のもう一つの課題である筋力では、「上体起こし」や「握力」が全体的にやや弱いため、エクササイズの中に筋力を高めるための運動を取り入れていく必要がある。</p> <p>・家庭と連携した取組により、朝食を毎日食べたり睡眠時間を十分に確保できたりする児童の割合がとても高い。</p> <p>・休み時間には、校庭や体育館で体を動かして遊ぶ児童が多く、運動に親しんでいる児童の割合が高い。しかし、男子は球技、女子は遊具遊びや鬼ごっこ等をして過ごすことが多く、遊び方の種類が少なく、多様な動きを経験できていないわけではない。体育の時間を中心にして、色々な動きをする場を意図的に設けていくことが大切だと考えている。また、休み時間に運動をする児童としない児童の二極化が激しく、全員が体を動かす場を児童会等と連携しながら設定していくことが大切であると考えている。</p>		
<b>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果</b>		
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		
<b>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</b>		
<p>・地域のスポーツクラブ等に参加している児童が、全校の3分の1程度である。陸上、ホッケー、バレー、剣道、野球など、様々なスポーツクラブに参加している。</p>		
4 ・ 今 年 度 の 取 組	<b>（1）具体目標・数値等</b>	
	<p>・年間を通して、自分のめあてをもち、主体的・意欲的に運動できる取組の設定を行い、児童が体を動かす喜びを知り、「1日1時間以上運動をする。」児童が全校の60%以上を目指す。</p>	
	<b>（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</b>	
<p>・仁多郡小体連の研究と積極的に関わっていき、体づくり（主に陸上運動）の授業に興味をもてるようにはたらきかけていく。</p>		
<b>（3）体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</b>		
<p>・「めあての提示」と「ふりかえり」の仕方について、校内で共通理解を図り、全校で一貫した取組が実践できるようにする。</p> <p>・タブレット端末の活用とグループ間の話し合い活動を通じて、児童の学びがより深まるようにはたらきかける。</p> <p>・五種目歩走や阿井つ子エクササイズ、奥出雲ロープ・ジャンプ大会への参加等の取組を通して、「体づくり運動」領域の指導の更なる充実を目指す。また、筋力を高めるための指導や手立てを充実させる。</p>		

(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)

4  
.  
今  
年  
度  
の  
取  
組

- ・廊下の掲示スペースに運動コーナーを設け、掲示物を通じて啓発を図るとともに、児童のがんばりを積極的に評価していく。
- ・毎週木曜日を業間体育の時間として設定し、業間マラソン、業間縄跳び、あいっこエクササイズ、ラジオ体操などの運動に取り組んできた。年間を通して、これらの内容を計画的に配置していくことで、飽きることなく運動できるように工夫していく。また、縦割り班遊びに取り組むことで、遊びの中で運動に親しめるようにする。上学年のリーダーシップや下学年のフォロワーシップを育むとともに、友達とつながる力を高めることで、運動に自信がない児童を少しでも減らしていきたい。また、今年度も継続して、校内ロードレース大会を春季、秋季の年間2回実施する。
- ・毎週木曜日の朝の時間を使って、「エクササイズ」の時間を設け、柔軟性や筋力を高める運動を実施する。
- ・阿井小チャレンジシートを中学校のテスト期間に合わせて学期に1回実施する。小中連携し、さらなる生活習慣の向上に努める。

(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等

- ・親子運動会や陸上大会などの各種体育行事後の積極的な情報発信を行い、児童のがんばりを家庭や地域に知っていただけるようにする。
- ・郡教育研究会の保体部と連携し、幼小中で共通理解のもと一貫した指導ができるようにする。
- ・小体連の研究の柱の1つに幼小連携を掲げている。今年度も、小学校と幼稚園がお互いの取組を理解し合えるような場を設け、指導に生かしていく。

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【小学校】

学 校 名	奥出雲町立三沢小学校	児童数（R4.5.1現在）	22名
校 長 名	馬庭 義久	体育主任名	三浦 公一

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- ・昨年度、校内で行った新体力テストの記録と、令和3年度新体力テストの県平均と比較すると、「20mシャトルラン」「反復横跳び」「立ち幅跳び」の記録は、概ね県平均を上回っている。特に、「シャトルラン」や「立ち幅跳び」は全学年とも県平均を5ポイント以上上回っている。反面、「上体起こし」と「長座体前屈」は県平均を下回っている学年が多い。
- ・休憩時間には、体育館や運動広場へ出かけ、ドッジボールやスーパーホッケー、野球等の球技に取り組む児童が多い。一昨年度から業間マラソン後に、雲梯、登り棒、鉄棒、タイヤ跳びを行い、体力の増進に努めた。雲梯、登り棒などのチャレンジカードを使うことで、友達同士で競い合いながら休み時間に多くの児童がこれらの運動を行い、体力が少しずつ増してきた。
- ・運動をする頻度の高い児童が多く、体を動かすことを好む児童は多い。校内ロードレースや陸上大会などでは、多くの児童が高い意識をもち、友だち同士で競い合いをしながらよりよい記録を目指そうとしている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・地域の剣道スポーツ少年団…男子6人、女子2人
- ・地域の野球スポーツ少年団…男子1人
- ・地域の陸上教室…男子2人、女子2人
- ・地域の卓球教室…男子1人、女子1人

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<p>【持久力を更に高める】</p> <p>体育の授業や業間マラソンで走る運動に意欲的に取り組む。校内ロードレース大会や高学年の陸上大会では昨年度より記録を伸ばすよう意識づけをして取り組むようにする。</p> <p>【体幹の強化】</p> <p>上体起こしの県平均に対する伸びを3回以上、長座体前屈の県平均に対する伸びを3cm以上にする。</p> <p>【各種競技力の向上】</p> <p>様々な分野の講師を招聘し、専門的な技能を高める。 (ダンス5回、水泳2回、スーパーホッケー2回、器械運動1回)</p>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職員会議で児童の実態と各活動におけるねらいを示すことで、全職員から児童を評価してもらう。</li> </ul>
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今年度の体育は全て全校体育のため、1年生から6年生まで全ての児童が楽しみながらもしっかりと体を動かす運動を授業のはじめに行う。こおりおに、ミニリレーなど、児童の実態に合わせて内容を工夫する。また、5種目走やボンボードでの運動など、毎授業の始めに取り組み、繰り返し取り組むことで体力・運動能力の向上を図る。</li> </ul>

<p>4 . 今 年 度 の 取 組</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域スポーツの「スーパーホッケー」を体育の年間計画に取り入れ、競技力の向上を図ると共に、児童が中心となり戦術や課題を考える中で思考力を培う。</li> <li>・外部講師を招聘して、専門家からの指導を受け、スポーツのよさを感じたり、技術向上を図ったりする。(水泳・ダンス・器械運動・スーパーホッケー)</li> <li>・全学年が多様な運動に取り組むことができるよう、年間指導計画を立てる。</li> <li>・校内大会(校内ロードレース大会・校内縄跳び大会)や検定(水泳検定・縄跳び検定)でより良い記録や新しいことに挑戦する心を育てたり、記録の伸びや友達との競い合いにより達成感や成就感を感じたりできるようにする。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週月・水・金曜日に業間運動に取り組む。季節に合わせて、マラソンやダンス、縄跳び(短縄、8の字跳び)と業間運動を変えていく。</li> <li>・年に4回校内ロードレース大会を行う。 優勝者の結果や自己記録を更新した児童の結果、学校記録を掲示することで競争意識を高める。</li> <li>・クラブ活動で、「陸上」「水泳」「スーパーホッケー」に取り組む。</li> <li>・スーパーホッケーに取り組む際には、スーパーホッケー用の側板を用意し、より実戦に近い形で練習に取り組めるようにする。</li> <li>・冬季には、体育館に鉄棒や縄跳び用のジャンプボードを用意することで、室内でも多様な運動に取り組むことができるようにする。</li> <li>・毎学期、児童会を中心に全校遊びや縦割り班での運動遊びを計画・実施する。</li> <li>・雲梯、登り棒、鉄棒、タイヤ跳びを業間マラソン後に行い、体力の増進を図る。チャレンジカードを作り、児童の意欲向上に役立てる。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・校内ロードレース大会や校内相撲大会など、保護者や地域の人にも見てもらえるスポーツの場を設定する。感染予防は十分に行う。</li> <li>・校内で取り組んでいる様々な運動について、学級だよりや学校だよりを通して保護者や地域の方に伝える。</li> <li>・春の親子運動会や秋の地区民運動会を、保護者や地域の方と共に実施する。感染予防は十分に行う。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果(○)と課題(●)及び来年度に向けての方針(年度末に記入)</p>	<p>○</p> <p>●</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立鳥上小学校	児童数（R4.5.1現在）	10名
校 長 名	加藤 春生	体育主任名	堀江 彩

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

学年 男女	握力		上体おこし		長座体前屈		反復横とび		シャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール 投げ	
	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県
4男	11	14.32	14.6	17.47	31.6	31.60	35.8	38.48	36	46.46	9.8	9.69	140.4	146.48	12.4	20.58
5男	14	16.74	17	18.45	32	32.85	39.5	42.23	53	54.81	10	9.25	149	158.12	25	23.94
6男	22.5	20.18	18.5	21.12	27.5	35.30	47	45.71	69	63.50	8.85	8.86	177.5	168.08	28.5	27.77
3女	8	12.20	18	15.83	25	33.30	3	34.35	16	31.85	10.1	10.36	138	133.34	7	10.91
4女	10	14.27	17.5	17.02	35.5	35.54	28.5	37.08	44	37.88	9.9	9.90	156	141.33	11.5	13.31
6女	17	19.52	12	19.07	35	39.23	43	42.98	58.5	50.73	9.55	9.23	159.5	158.13	18.5	17.93

※平均が県より上回ったものは、網かけ

- ・全体を見ると、瞬発力、持久力、スピード、巧緻性が県平均を上回っている。これは、週に2回業間マラソンを取り入れているため、体力が少しずつ付いているのではないかと考えられる。また冬の期間は積雪のため校庭が使えないため、なわとびを使った体力づくりを行っている成果が表れていると考える。
- ・本校の弱みは、筋力と柔軟性であることが分かった。原因として、日常的に重いものを持つ経験が少ないことが挙げられる。また、休み時間の遊びが偏っていることも原因の1つだと考えられる。休み時間には主に、ボール遊び、ごっこ遊び、一輪車等の遊びが多い。
- ・極小規模校のため、学校全体の課題というよりは、個人の課題になっている部分が多い。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳 R3. 8月、鉄棒 R3. 9月調査依頼）の結果

- 6年生の水泳運動「25m完泳率」
- 4年生の器械運動「逆上がり達成率」

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・全校の約20%が運動クラブに所属している。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・業間の活動に4月～11月のマラソン、12月～3月なわとびを行い、体力の向上を図る。ロードレースでは全員が自己ベストを目指す。</li> <li>・4月～12月にかけて長座体前屈の全校平均31.6cmを+3cm、上体おこし15.7回を+3回を目指す。</li> <li>・休み時間に体を動かす遊びを積極的に取り入れ、意欲的に運動に取り組む児童が80%を超えるようにする。</li> </ul>
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・4月当初の職員会議で本校の現状を体育主任が説明し、体育の授業や休み時間の取組について共通意識を持って取り組んでいく。
- ・頑張りカードや記録カード、ロードレースでの表彰や記録証の配布など、児童が意欲を持って運動に取り組めるようにする。

4 . 今 年  度 の 取 組	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動の領域を重点において、外部講師を招き、技の習得はもちろん、柔軟性を高めていく。</li> <li>・タブレットを体育の授業で活用し、器械運動の際自分の動きを確認できるようにする。そして、映像を通して子どもたち同士で教え合ったり、相談し合ったりする活動を取り入れ、他者との関わりを増やすようにしていく。</li> <li>・技のポイントなどを視覚的に捉えるために、掲示物を充実させたり、映像資料を用いたりして子どもたちが理解しやすいようにしていく。</li> <li>・毎時間「ふりかえり」をすることで児童が課題設定をできるようにし、主体的に活動できるようにする。</li> <li>・学習カードを記入させ、児童自身の目指す目標を明確にさせたり、考えや気づきを文字で残したりできるようにする。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・養護教諭が提案している「鳥上体操」という体幹体操を取り入れることで、柔軟性や学習に向かう姿勢作りを行う。</li> <li>・業間の活動にマラソンやなわとびを実施し、体力向上を目指す。また、記録表を用いて子どもたちが意欲的に運動できるようにしていく。</li> <li>・校内ロードレースでは個々の記録の伸びを認められるような記録表を用い、自己目標が立てられるようにする。</li> <li>・冬季はなわとび集会を計3回行い、体力増進や記録の更新をねらう。記録表を用いることで子どもたちが寒さに負けず、意欲的に運動できるようにする。</li> <li>・体育館や校庭で使えるボールや鉄棒のサポートパッドをすぐ使える場所に置き、子どもたちが進んで運動ができるようにしていく。</li> <li>・空いているスペースを利用して、筋力や柔軟性がアップできるように簡単な運動遊びができるブースを作る。</li> <li>・掲示物を通じてスポーツへの関心を高める。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学級だより、学校だより、HP、YouTubeなどで教育活動の取組の様子を発信することで、家庭や地域での話題となるようにする。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>	

## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立横田小学校	児童数（R4.5.1現在） 92名
校 長 名	千原 一弘	体育主任名 池田 翔太

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

R3年度の自校の数値とR3年度の県の平均を比較して現状を分析する。

学年男女	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		シャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県	R3	R3県
1男	10.1	9	13.5	11.8	30.4	26.5	36.7	27.4	15.9	20.4	11.2	11.7	127	118	10.7	8.8
2男	10.4	10.9	11.1	14.2	23.5	27.3	30.5	31	31.9	30.2	11	10.6	141	129	7.82	12.8
3男	15.6	12.7	15.7	16.5	29.6	29.9	34.4	35	38.9	38.7	10.1	10.1	158	141	19.3	16.2
4男	14	14.3	15.8	17.5	29.5	31.6	35.4	38.5	22.6	46.5	10.1	9.7	160	146	14.8	20.6
5男	11	16.7	19	18.5	25.5	32.9	45	42.2	25	54.8	9.6	9.3	143	158	13.5	24
6男	22.3	20.2	20.4	21.1	35.1	35.3	48.8	45.7	63.6	63.5	9.28	8.9	155	168	27.3	27.8
1女	8.83	8.5	12.8	11.6	26.5	29.2	34.2	26.5	16.7	16.1	12.1	11.9	111	110	5.5	5.6
2女	8.67	10.4	11.9	14.1	24.4	31.3	29	30.5	23.2	24	10.7	10.8	135	125	4.56	7.9
3女	11.8	12.2	15.5	15.8	31.7	33.3	34.7	34.4	17.8	31.9	11.1	10.4	140	133	11	10.9
4女	16.6	14.3	17.8	17	32.9	35.5	38.6	37.1	27.6	37.9	9.68	9.9	155	141	13.3	13.3
5女	16	16.6	14.3	18.2	32.6	36.8	36.3	41.4	46.6	46.4	10	9.6	136	151	9.88	15.7
6女	19.3	19.5	17.4	19.1	36.2	39.2	38.8	43	54.7	50.7	9.27	9.3	162	158	14.7	17.9

- ・立ち幅跳びの平均値を超えている学年が多く、跳躍力が付いている。
- ・握力やシャトルランなどについて平均値を上回る学年が半分程度あるが、学年によっては県平均を大きく下回る結果になっている。
- ・上体起こしや反復横跳び、ソフトボール投げは、毎年の課題であり、特にソフトボール投げは高学年になるとなかなか平均を超えられないところがある。
- ・長座体前屈に課題が大きく見られ、平均を上回っているのは、1年男子だけである。今年度の重点課題として取り組む必要がある。
- ・体育や外で遊ぶことが好きな児童が多く、休み時間でも体を動かしている児童が多い。ただ、それがスポーツテストの結果に結びついていない。
- ・高学年からスポーツクラブに所属する児童が多くなる傾向がある。

### 2. R3年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	R3年度6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・高学年は、剣道、ホッケー、陸上などスポーツクラブに所属している児童の割合が多く、3分の2以上が所属している。低中学年もスポーツクラブに所属している児童もいるが、そちらは3割を下回っている。

#### 4 (1) 具体目標・数値等

- ・長座体前屈の結果を県平均に近づける、または超えるようにする。
- ・ボール運動を意識的に取り入れ、ソフトボール投げが各学年県平均に近づけられる投げられるようにする。
- ・全体的に昨年度の県平均との差を縮めるようにする。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5月の職員会議で体育主任が体力向上の計画を示す。</li> <li>・ 8月の小学校体育実技研修に体育主任等が参加し、内容を職員に伝達する。</li> <li>・ 職員会議等を使い、子どもの体力向上に関する研修をする。</li> <li>・ 学校保健委員会で子どもの運動能力についての意見交換をする。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や<b>重点化する領域・指導内容等</b>）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「めあての掲示」と「振り返り」について、学年間で共通理解を図る。</li> <li>・ 体育の共通教材を使い、系統性をもたせる。</li> <li>・ 各学年、各領域で実施する内容を意図的に同じ時期に実施するように指導計画を組む。</li> <li>・ 複数学年で体育の授業を行い、ブック PC 等で活用しながら学年間で教え合いなどの交流を増やす。</li> <li>・ 「体つくりの運動遊び」「体つくり運動」系のなわとびを重点的に取り組む。</li> <li>・ 「走り高跳び」について重点的に取り組む。（仁多郡小体連の研究領域）</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ロードレース大会</li> <li>・ 連合体育大会に向けて練習（5、6年）</li> <li>・ ロープジャンプ大会へ参加（3、4年）</li> <li>・ 朝礼でエクササイズを取り入れる（体幹トレーニング）</li> <li>・ 廊下に跳び箱、ジャンピングボード等を設置し、いつでも運動が行えるようにする。</li> <li>・ 鉄棒を設置して、体を支える力をつける。</li> <li>・ 授業等で遊具を使う機会を増やす。</li> <li>・ スポーツ委員会で昼休みに全体遊びを計画して実施する。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家庭で行えるエクササイズや運動を紹介する。</li> </ul>
	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>



## 令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立八川小学校	児童数（R4.5.1現在）	58名
校 長 名	川角 朋之	体育主任名	松浦 泰明

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

#### 2021（令和3年）体力・運動能力等調査

03 県平均と 01 全国平均を上回っているもの…○

03 県平均と 01 全国平均を下回っているもの…▲

学年	性別	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	五十m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	03 県平均及び 01 全国平均を上回っている種目数	
										03 県平均及び 01 全国平均を上回っている種目数	03 県平均及び 01 全国平均を下回っている種目数
1	男	▲	○	▲	▲		▲		▲	1	5
	女	▲	○	○	▲	○	▲	○	▲	4	4
2	男	▲	▲	○	▲	○	▲	○	▲	3	5
	女	▲	○	○	▲	▲	▲	○		3	5
3	男	▲	▲	○	▲	▲	▲	○	▲	2	6
	女	▲	▲	▲	▲		▲	○	▲	1	6
4	男	▲	▲	○	▲	○	▲	○		3	4
	女	▲	▲	○	○	○	▲	○	▲	4	4
5	男	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	8
	女	○	▲	○	○	○	▲	○		5	2
6	男	○	▲	▲	○	▲	▲	○	○	4	4
	女	○				▲	▲	○	○	3	2
03 県平均及び 01 全国平均を上回っている数		3	3	7	3	5	0	10	2	33	
03 県平均及び 01 全国平均を下回っている数		9	8	4	8	5	12	1	7		55

・調査の結果から、本校は立ち幅跳びが平均を上回ることが多い。しかし、他の種目は 03 県平均、01 全国平均ともに下回る種目が多い。筋力、パワーは持っているが、それをうまく動きにつなげられていないと考えられる。

- ・体育や運動に真剣に取り組もうという意識の高い児童が多い。
- ・社会体育等、日常に様々なスポーツを体験する機会が少ない。そのため、学校体育の成果が子どもたちの体力に大きく反映する。

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3.8 月、鉄棒 R3.9 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・地域のスポーツクラブの加入については、剣道に6人程度参加している。
- ・ホッケースポーツ少年団については、3年生以上の児童が多く参加している。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <p>○考えて・分かって・できる体育学習の実践。</p> <p>○器械運動領域の系統性を踏まえた指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「マット運動」…倒立系、回転系の習得の向上</li> <li>・「鉄棒運動」……下位運動や系統性を踏まえた指導による、鉄棒の逆上がり、支持回転系の習得の向上</li> </ul> <p>○ボール運動領域の系統性を踏まえた指導。</p> <p>○柔軟性・持久力の維持・向上</p>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本校の児童の実態や、定義がきちんと共通理解されていないことの多い「体力」について、職員間で共通理解を図る。</li> <li>・児童一人一人が主体的に追究し「分かった。」「できそうだ。」「できた。」と児童が実感できるようにするため、効果的な単元構成や学習課題、ペア・トリオ・グループ学習について職員間で情報交換する。</li> <li>・体づくり運動系、器械運動系、ボール運動系について、様々な動きの体験させる場の設定や、ボールを持たない時の動きを習得させる場や課題の設定についての校内研修を行う。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習指導要領の領域別系統表を活用し、それぞれの学年で学習・習得する事項を確認し、6年間を通して、系統を意識した指導を行うとともに、教具の充実を図る。</li> <li>・単元を通して習得させたい力と1時間1時間のねらいと中核技能を明らかにした授業を実施する。</li> <li>・2022年度「しまねっ子！元気アップ・カーニバル」に参加し、授業の中でも柔軟性を向上させるため、「ドジョウすくい 3種目柔軟運動」などを取り入れていく。</li> <li>・「五種目歩走」を適宜ウォーミングアップで行い、獣歩き、クモ歩きなど普段使うことのない身体の部分を動かすことで、巧緻性、柔軟性を高める。</li> </ul>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日、青空タイム（業間休み）を使って、「しまねっ子！元気アップ・カーニバル」にあわせ、4分間走に取り組む。教職員も積極的に参加し一緒に走り、声かけすることで児童の機運を高める。 ※密を避けるため、2学年ごとに実施する。</li> <li>・縄跳びカード等を活用し、冬季の日常の運動量の確保と、意欲の維持向上を図る。</li> <li>・年2回、校内ロードレース大会を行い、全校でマラソンに親しむ。マラソンカードを作ることで記録の向上などを通して、運動の楽しさや、持久力がつくことに喜びを見いだせるようにする。教員は事前に体育の時間を使ってコースを確認したり走ったりして、子ども達が見通しや自信をもって取り組めるようにする。</li> <li>・町連合体育大会や郡陸上大会参加に向けた練習では、専門競技ごとに全教職員が分担して指導することで体力、技術の向上を目指す。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・校内ロードレースの支援として保護者に役員としての参加を呼びかける。</li> <li>・年3回の生活習慣チャレンジシートの取組で、基本的な生活習慣の確立に努める。</li> <li>・親子運動会では、PTA 体育部を中心に保護者が役員になり、開会式やアトラクションなどへの協力や親子種目などの話し合いを行い、親子で楽しめる運動会をつくる。</li> <li>・放課後児童クラブの会場に体育館を開放する。</li> </ul>
5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）	

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	奥出雲町立馬木小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	43名
校 長 名	樋野 育司	体育主任名	土江 啓太

1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

○体力テストの結果から

昨年度行った本校の体力テストの結果と、県の体力テストの平均値を比較した。全種目で比較を行ったが、特に「長座体前屈」と「20mシャトルラン」の2種目に置いて、県平均との差が見られた。（表の黄色部分は、県平均より下回っていることを表している。）下の【表①】は、各学年男女の長座体前屈の平均値の比較である。本校児童の長座体前屈の結果は、多くの学年で県平均より下回る結果であることが分かる。

【表①】

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
県平均 (昨年度)	27.37	29.19	31.05	31.32	34.92	33.30	38.48	35.54	42.23	36.78	45.71	39.23
本校(昨年度)	25.00	27.50	30.67	32.00	26.40	32.50	39.50	35.50	31.71	49.38	39.20	39.33
昨年県平均と昨年本校の比較	-2.37	-1.69	-0.38	0.68	-8.52	-0.80	1.02	-0.04	-10.52	12.60	-6.51	0.10

また、下の【表②】は、各学年男女の20mシャトルランの平均値の比較である。この表からも、本校児童の20mシャトルランの結果は、多くの学年で県平均より下回る結果であることが分かる。

【表②】

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
県平均 (昨年度)	20.37	16.14	30.15	23.99	38.73	31.85	46.46	37.88	54.81	46.38	63.50	50.73
本校(昨年度)	10.00	7.00	24.00	45.00	27.20	35.50	51.50	31.00	49.00	46.25	90.20	59.33
昨年県平均と昨年本校の比較	-10.37	-9.14	-6.15	21.01	-11.53	3.65	5.04	-6.88	-5.81	-0.13	26.70	8.60

この2つの結果から、本校児童の課題は「柔軟性」と「持久力」にあると考えられる。実際に、休み時間の様子や体育授業の様子から見ても、持久力の求められるサッカーやバスケット等のスポーツに取り組む児童はごく一部で、習い事としても地域にはクラブが無いので、持久力を伸ばす機会がなかなか無いということが原因として考えられる。また、器械運動を苦手と感じていたり、体が硬かったりする児童が多いのも現状なので、学校で「柔軟性」と「持久力」を向上させる学習や活動等を行っていく必要があると感じている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3. 8 月、鉄棒 R3. 9 月調査依頼）の結果

	6 年生の水泳運動「25m完泳率」	4 年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

奥出雲町は地域を挙げてホッケーが盛んである。本校でも、ホッケーのスポ少に所属している児童もいるが、その児童の数は少しずつ減ってきているのが現状である。その他にも、陸上や剣道等がスポ少として活動しているが、本校児童は所属していない。学校全体としては、運動部活動や、スポーツクラブ等に所属している児童は一部であるといえる。

(1) 具体目標・数値等

◎持久力の向上

- ・今年度のロードレース大会と昨年度のロードレース大会の記録を比較し、全校児童が記録を2秒以上伸ばせるようにする。距離が伸びた学年や1年生の児童は、今年度開催される4回の大会の記録を比較し、1秒でも記録を伸ばせるようにする。

◎その他学校全体で取り組む目標

- ・水泳では、1, 2年は6m, 3年は16m, 4年生以上は25m泳ぐことができるようにする。

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・体育科授業の研究会への参加を呼びかける。

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

- ・本校の実態からも、器械運動領域の指導の充実を図りたい。器械運動の単元においては、年間指導計画に基づいて、器械運動を行う時間を十分に確保したり、帯単元で長い間少しずつ学習期間を設けたりすることで、確実に力が積み上がっていくようにしたい。また、身に付けさせたい運動の下位運動や上位運動を児童に示し、児童のレベルに応じた技を選べるようにし、「できた」という達成感をもたせたい。また、各学年が充実した授業を行うためにも、用具の整備を行い、準備・片付け時間の短縮をねらうとともに、授業時間の確保をする。また、児童が技や動きに恐怖感を感じないように、道具の準備や、正しい場の設定も行えるようにする。
- ・「めあて」「振り返り」を授業の中に取り入れ、体育科における学習時間を確保する。そのためにも、授業の効率的なマネジメントが必要である。（時間配分・用具の配置等）学年間で指導する内容を合わせることで、必要な用具の準備・片付けも、簡易化できるようにする。また、体育ノートを取り入れ、学習の足あとを残せるようにする。

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- ・年4回のロードレース、それに向けた業間マラソンを実施する。毎回のタイムや順位を、記録しておくことで、自分の記録の伸びを実感できるようにする。業間マラソンに合わせてマラソン貯金や学級での目標設定を行うことで、児童の意欲の向上を図る。
- ・高学年児童は奥出雲町の陸上大会に出場する。全員が短距離・長距離の2種目に出場するが、それをひとつの目標にして、どちらの種目でも自分のベストを尽くせるとともに、走力の向上を図る。その練習期間に合わせて、体育でも陸上運動の指導を行っていく。
- ・児童会の活動とタイアップし、児童が走ったり、ボールを使ったりする活動を企画し、全校の児童が楽しみながら運動に取り組むことができる機会を増やす。学期に1回程度開催し、児童の体力や運動技能の向上を図る。
- ・冬の時期には、なわとびの習慣化と運動時間の確保をねらいとして、なわとび集会を企画したい。

4  
今  
年  
度  
の  
取  
組

・移動式鉄棒やマットをオープンスペースに置き，空いた時間や雨の日等にも児童が積極的に体を動かすことができる環境づくりを行う。

**(5) 家庭・地域，近隣の学校・園等との連携，情報発信等**

・ロードレースを実施する際には，ページング放送で地域に呼びかけ，応援に来てもらう。他にも，陸上大会等，児童が体を動かす様子を積極的に見てもらうよう，呼びかけを行う。

・横田地域の「生活習慣チャレンジシート」を活用し，生活習慣の改善を図る。また，毎月10日にノーメディアチャレンジを行い，家庭でメディアとの接し方について考える機会を設ける。

**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【小学校】

学 校 名	飯南町立頓原小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	56名
校 長 名	和泉 雅史	体育主任名	新田 峻平

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

- 基本徒歩通学であるが、全校児童の約20パーセントがバス通学。学校が高台にあり、急こう配の階段を毎日往復している点は、体力作りの一環になっている。学校での体育的活動以外の運動時間は、スポーツクラブに加入している児童とそうでない児童とで、運動への関心に大きく差がある。
- 体力・運動能力調査の結果より
  - ・20mシャトルラン、立ち幅跳びはほとんどの学年において県平均より高い傾向にある。長座体前屈が全学年において、県平均より低い。
  - ・女子は反復横跳び、男子は50m走で県平均より低い傾向にある。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- スポーツクラブの加入状況
  - ・運動系のスポーツ少年団に加入している児童は、全児童の約1/3。
  - ・男子は野球が多く、その他剣道、サッカーに加入。女子はバレーボールに加入。

4. 今年度の取組

(1) 具体目標・数値等

- 全校で取り組む体育的活動を継続して行い、年間を通して運動に親しむ機会を設ける。
- 体力・運動能力調査において県平均を下回る項目の、ポイントの向上を目指す。
  - ・特に長座体前屈のポイントアップを目指し、体の柔軟性を高める。

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- 全体計画・本校の現状と課題・今年度の取組等について周知確認
- 外部講師による、「陸上運動」「器械運動」の技能向上と指導方法を学ぶ機会の設定
- 体育関係の研修内容の伝達・実践

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

- 年間を通じた取組
  - ・授業の導入…単元に関わりを持たせ、かつ本校児童の課題の改善につながる運動を取り入れる。
  - ・学習過程…**学習のめあて**→**表現・学び合い**→**振り返り**の過程を基本とする。  
学習カード・タブレットの活用や児童同士の伝え合いで、思考力・表現力の育成を図る。
  - ・評価…授業のめあてに対する振り返りを評価に活用し、指導と評価の一体化を図る。
- 重点化する領域 器械運動（中高学年） 器械・器具を使つての運動遊び（低学年）

(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）

- 業間運動（マラソン・縄跳び等）の実施
- 業間運動の力試しの機会として、チャレンジマラソン（年3回）や縄跳び集会（3学期）を実施
- 縦割り班での運動機会を設ける。（運動能力調査・ミニ運動会等）
- 校内掲示を活用し、健康・運動の啓発を図る。
- 休み時間に運動に親しめるような器具やコーナーの設置

4  
今

<p>年度の取組</p>	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学級通信や学校通信などで、取組を紹介するなど、家庭でも体力づくりに取り組めるよう運動を紹介したり呼びかけたりする。</li> <li>・中学校区の体育部会で縄跳びカードを統一したり、校内の記録達成者を校内掲示で周知したりし、お互いに高め合えるようにする。</li> <li>・縄跳び集会などを授業公開日に行い、運動する様子を見てもらうことで、家庭に取組を知ってもらう。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果 (○) と課題 (●) 及び来年度に向けての方針 (年度末に記入)</p>	
<p>○</p> <p>●</p>	

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	飯南町立志々小学校	児童数（R4.5.1現在）	15名
校 長 名	竹下 透	体育主任名	岡田 大佑

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

本校は現在、全校児童15名の小規模校であるため、単純に学年の平均だけで現状を判断することは難しい。また、学年の男女比も様々で、男児のみの学年もあるため男女別の傾向も捉えにくい。そのため個人記録や経年変化や県・国との比較により現状を把握している。

本校では、例年、業間マラソンと校内ロードレース大会を行うことで、継続的な体力づくりに取り組んでいる。また、3年生以上は町内で陸上大会に出場しており、長距離走による運動には慣れ親しむことができる環境にあるが、継続的な体力づくりをしていく上では、5分間マラソンの実施回数を増やし、意欲向上を図るための手立てが必要であると考えます。

昨年度の体力テストの結果から、本校では、昨年に続いて、ソフトボール投げの結果が低かった。また、立ち幅跳び、50m走、シャトルランなども結果が低かった。校内の行事にロードレースがあるとはいえ、継続的な体力づくりは必要と考える。

本校は小規模で外遊びや集団遊びが限定されている。体育の授業は異学年が混ざり合った形での実施のため、チームスポーツを同学年で行うことが難しく、その学習においての動きを習得することが難しいと考える。そのため、それぞれの児童に応じた場の設定や目標設定をし、少しでも体育が楽しいと思えるようにしていく必要がある。それと共にいろいろな動作を組み合わせた運動が効果的と考える。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

地域にスポーツクラブがないために、校区外のスポーツクラブに加入している児童が数名いる。そのため、運動をする機会が体育の授業以外にあまりないのが現状であり、継続的な体力づくりができない状況にある。

（1）具体目標・数値等

4. 今年度の取組
- ・ 総合得点が昨年度以上または総合評価がB以上の児童を目指す。  
昨年度 A…2名 B…5名 C…5名 D…1名
  - ・ 教科での充実  
体育の授業が楽しいと思える児童や休み時間に様々な遊びを通して体を動かすことの楽しみを感じる児童を増やす。  
それぞれの目標を設定したり、場の設定を工夫したりして達成感を感じられるようにする。  
運動を組み合わせ、様々な動きを通して、運動技能を獲得できるようにしたい。
  - ・ 継続的な体力づくりの習慣づけ  
校内での業間マラソンやドリル的な運動を通して、できることへの喜びを感じさせる。

（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

子どもたちの実態に応じた朝の活動や体育の授業を考える機会を設定する。  
研修内容などを伝達していく機会を設定する。



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

○小学校6年間を通して自分の運動の記録を整理する。

- ・ロードレース大会や体力テストの記録をファイル等に綴じることで、6年間の伸びを感じられるようにするとともに自分の伸ばしていきたい力を知る材料にする。

○重点する領域・・・ボール運動・器械運動

- ・ボール運動領域において、どの児童も意欲的に参加できるように場やルールを工夫する。
- ・投げる力を育成するためにさまざまな投げる運動をしていきたい。(狙って投げる・遠くに投げる等)
- ・できる喜びや上達する喜びを児童の関わり合いの中で味わわせるために、スモールステップでの多様な場を設定し、それを相互に見合えるような環境（ICT機器など）を設定する。
- ・体幹を鍛える活動を取り入れて器械運動だけでなく、自分の体のことを知る場を設定していきたい。

**(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）**

- ・週1回、5分間の朝マラソンの実施（マラソンカード等による意欲付けを図る）と同じく週1回児童が楽しく運動できるドリル的な活動を行う。
- ・業間マラソンの成果を発揮する場として、校内ロードレース大会を4回行う。(児童が自分で個々の目標タイムを決め、日頃の体力づくりの取り組み方を振り返られるようにする)
- ・ロング昼休み（毎週水曜日）の時間等を利用して、全校一斉に体を動かす場を設定する。
- ・冬季は業間になわとびの時間を設定する。

**(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等**

**【家庭】**

- ・ロードレース大会、体育大会、授業公開などで児童の運動する様子を公開する。
- ・体力テストや校内ロードレースの結果を保護者にも伝え、家庭とも連携して、各自の体力の課題へのアプローチを図る。
- ・家庭での身体についてのケア（柔軟体操など）を呼びかけ、継続的な体づくりを図る。

**【地域】**

- ・校内ロードレース大会では、地域を走り、地域の方々に応援を呼びかけることで、学校の取り組みを発信する。

**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【小学校】

学 校 名	飯南町立赤名小学校	児童数（R4.5.1現在）	59名
校 長 名	川上 賢弘	体育主任名	坂田 雅弥

### 1. 体力・運動能力調査等をふまえた児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

R3年度に実施した、校内新体力テストの結果とR3年度新体力テスト県平均を比較し分析を行った。本校では、「長座体前屈」「反復横とび」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」は県平均よりも高い傾向にあり、「握力」「上体起こし」「シャトルラン」「50m走」は県平均よりも低い傾向にあった。

このことから、本校の児童は「柔軟性」、走ること跳ぶことにおける「敏捷性」、投げること等に長けている児童が多いことが分かる。反対に、「全身持久力」「筋力」「スピード」等に課題があるといえる。

R3年度新体力テスト校内平均およびR3年度県平均

学年	性別	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		立ち幅とび		ソフトボール	
		平均	県	回	県	cm	県	点	県	回	県	秒	県	cm	県	m	県
1	男子	8.5	8.98	15	11.76	38	26.54	35	27.37	21	20.37	12.3	11.65	120	118.17	11	8.80
1	女子	6.5	8.49	1	11.64	35	29.19	29	26.46	15	16.14	12.3	11.88	140	110.26	7	5.57
2	男子	10.55	10.82	11.3	14.19	32.7	27.34	31.5	31.05	21.2	30.15	11.5	10.59	115.8	129.37	13.2	12.76
2	女子	11	10.38	14.6	14.06	38.3	31.32	35.2	30.48	31	23.99	10.9	10.82	130	124.55	10.4	7.92
3	男子	12.3	12.68	15.33	16.47	38.3	29.90	33.5	34.92	33.6	38.73	10.7	10.11	141.67	140.97	12.2	16.24
3	女子	14.35	12.20	18.5	15.83	33.30	42.5	34.35	36	31.85	9.7	10.36	147.5	133.34	15.5	10.91	
4	男子	14.6	14.32	19	17.47	26.55	31.60	40	38.48	48.5	46.46	9.5	9.69	155.75	146.48	21.44	20.58
4	女子	13.3	14.27	15	17.02	27.08	35.54	39.83	37.08	36.33	37.88	10.26	9.90	145.8	141.33	10.41	13.31
5	男子	18.2	16.74	18	18.45	41.5	32.85	43	42.23	44	54.81	9.55	9.25	151.5	158.12	22.75	23.58
5	女子	16.45	16.64	15.7	18.16	46.4	36.78	38.4	41.39	45.1	46.38	9.6	9.53	141.4	150.64	14.9	15.72
6	男子	25.15	20.18	23.6	21.12	52	35.30	55.2	45.71	75.4	63.50	8.08	8.86	180	168.08	36.8	27.77
6	女子	21.65	19.52	22.12	19.07	48.75	39.23	45.37	42.98	50.37	50.73	8.77	9.23	161.63	158.13	19.75	17.93

※網掛け・・・県を下回った項目

### 2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

### 3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・本校の児童の約三分の一がスポーツクラブに所属している。男子が野球やサッカー、剣道に所属し、女子がサッカーやバレーボール、剣道に所属している。所属していない児童も、放課後にグラウンドに集まり、体を動かして遊んでいる姿が見られる。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育の授業で、運動量を確保し、意欲的に運動に取り組む児童を育てる。</li> <li>・ 冬季の体力作りに励む児童を育てる。（なわとび・スキー）</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飯南町小学校体育連盟授業研修会の実施。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動時に身体を安定させることをねらって、体育の時間に体幹を鍛える機会を作ったり、ストレッチを継続して行ったりする。</li> <li>・ 冬季にはなわとびを行い、友達と一緒に記録の向上を目指すことで、運動する喜びを味わい、進んで運動する態度を育てる。また、スキー教室を実施し、季節の競技の楽しさを味わうとともに体力の向上を計る。</li> <li>・ 陸上競技協会から講師を招き、陸上運動の技術の向上を図る。</li> </ul>

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・業間や昼休みには運動遊びを奨励する。校庭にトラックのラインを引いたり、冬季には雪山を作り、スキーを準備したり、室内鉄棒を常設したりし、運動の日常化を図る。</li> <li>・体育の時間以外にも継続して体幹を鍛えることを通して、授業時に姿勢を保持できるようにする。</li> <li>・体育委員会を中心に全校遊びを行い、体を大きく動かして運動できるようにする。</li> <li>・夏季には業間マラソンを、冬季にはなわとびやスキーを行い体力作りに全校で取り組む。</li> <li>・陸上運動，ボール運動，器械運動等ができるように，体育用具の整備を行う。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・放課後の児童クラブへの体育施設の開放を継続する。</li> <li>・スポーツ少年団との連絡を密にして，児童についての情報交換を行う。</li> </ul>
	<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	飯南町立来島小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	52名
校 長 名	山崎 延男	体育主任名	安井 裕紀

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

○本校の児童の体力の現状 ※○：県平均を上回ったもの（左：男子、右：女子）

	握力	上体	長座	反復	シャト	50m	立ち幅	ソフト	合計
小1男女	○ ○	○	○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○	13
小2男女		○ ○		○ ○	○		○	○ ○	8
小3男女	○	○ ○	○	○ ○	○ ○	○ ○	○	○ ○	13
小4男女		○	○	○	○ ○	○	○ ○	○ ○	10
小5男女	○ ○	○ ○	○ ○	○	○	○	○ ○	○ ○	13
小6男女	○ ○	○	○ ○	○ ○	○	○ ○	○ ○	○	13
合計	7	9	7	10	9	8	10	10	70

令和3年度来島小学校体力テストの結果を学年別に県平均と比較してみると、2、4年生以外は半数以上の種目が県平均を上回る結果であった。

○昨年度の具体目標の達成状況と課題

- ・昨年度の具体目標（50m走の○の数6→8、20mシャトルランの○の数→5→8）は、上の表の通り達成することができた。陸上大会、水泳教室、なわとび大会、スキー教室など、いろいろな運動を経験させることによって、子ども達の体力向上につなげることができた。しかし50m走については、全体の結果をもう少し高めていきたい。
- ・昨年度の体力テストとの比較から、「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」が大きく向上していること、反対に「握力」「長座体前屈」が本校の課題であることが分かる。
- ・「50m走」「握力」「長座体前屈」については、今後運動の頻度を高めていくことが必要だと考える。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

3年生以上では、約7割の児童がスポーツ少年団等に所属して、運動を定期的に行っている。男子は、野球、女子はバレーボールを行っている児童が多い。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・来年度の小学校新体力テストの「50m走」「握力」「長座体前屈」の項目において令和3年度よりも県平均を上回る児童が増えるようにする。 (&lt;上記の表の○の数&gt; 50m走8→9、握力7→9、長座体前屈7→9)</li> </ul>
	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職員会議において今年度の体育科の授業についての共通理解等を図る。</li> <li>・実態調査等の結果の周知と授業改善等の検証。</li> </ul>
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の時間の充実（「わたしたちの体育」の活用、指導方法の共有、研修会参加の報告等）</li> <li>・体育の授業の導入部分で今後さらに子ども達の力を伸ばすため「走・跳」「握力」「柔軟性」を取り入れた運動を行い、体力の向上を図る。（鬼あそび、5種目走、鉄棒運動・ろく木の活用、ストレッチ、運動の場の設定の工夫など）</li> <li>・個々で目標を設定し、自分自身の伸びを実感できる授業を展開する。</li> <li>・タブレット端末を効果的に活用していく。（児童同士が互いの動きを撮影し合ったり、教師から模範となる動きの映像を提示したりするなど）</li> </ul>

4 . 今 年 度 の 取 組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年間2回のなわとび大会に向けて、なわとびカードを活用したり、なかよし班でのなわとび練習に取り組んだりしながら継続的に行う。</li> <li>・校内ロードレースを年間3回実施し、児童の体力向上を目指す。</li> <li>・学校保健委員会を活用し、児童の生活習慣等について学校・家庭・地域で情報交換を行う。</li> <li>・「健康にい～にゃん週間」を活用し、生活習慣の見直しを図る。</li> </ul>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校保健委員会等で本校の体力の現状を保護者等へ伝える。</li> <li>・運動会で、体育の授業を生かした競技の実施や授業公開日の親子活動等を実施し、子ども達の体力の状況を保護者に知ってもらい、家庭で運動に親しむ機会のきっかけとする。</li> <li>・地域の講師を活用したスキー教室等を実施する。</li> </ul>
<p>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</p> <p>○</p> <p>●</p>	