

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立第一中学校	生徒数（R4.5.1現在）	875名
校 長 名	池田 浩	体育主任名	寄友 亘
1. 生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）			
<p>学校全体 R3 結果より</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子 A段階 1年6人、2年11人、3年27人 全国平均を上回る種目は、2・3年握力、2年シャトルラン、3年50m走、1・2・3年立ち幅跳びとハンドボール投げ</li> <li>・女子 A段階 1年52人、2年23人、3年52人 全国平均を上回る種目は、2年握力、3年立ち幅跳び</li> </ul> <p>全学年男女ともに「シャトルラン」、「上体起こし」の記録が全国平均を超えることができなかった。昨年度に引き続き、「走る」ことを重点に授業を進めていく計画である。</p> <p>各種目における準備運動を充実させ、各項目でR3年度を超えるような授業展開を行っていききたい。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部活動への入部率は全体の約70%。その他、地域のスポーツクラブ等で活動している生徒も一部いる。スポーツに親しもうとする生徒が多い。</li> <li>・体育授業への関心度も高く、多くの生徒が積極的に行っている。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育授業に意欲的に取り組んでいる。</li> <li>・スポーツテストでは互いに記録を競い合い、向上心をもっている。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも体育の授業が好きな生徒が多く、意欲的に授業に参加している。</li> <li>・運動が出来る生徒と出来ない生徒の差が大きい。</li> <li>・グループ活動は、各種目で活発に行うことができている。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに体育の授業が好きな生徒が多く、運動に対する意欲も高い。</li> <li>・月1回の体力向上の取組では、ランキングを意識し、互いに切磋琢磨しながら取り組んでいる。</li> <li>・グループ活動は各種目で活発に行うことができている。特にダンス授業では話し合いを進めながら作品を創作することができる。</li> </ul>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・体力推進への取り組み
- 毎月1回の体力づくり 1000m走、シャトルラン、10分間走の3種目をローテーションし、毎月1回の記録を取る。記録は掲示し、生徒のやる気を向上させる。
- 授業最初のランニングや体力づくりのためのトレーニングの実施（必要性を再確認させ、質を高めるようにする）
- 授業時のめあての設定、振り返りを毎時間行えるようにする。
- 縦割り活動  
体育祭が創作ダンス発表の集大成と位置付け、授業の中で生徒同士が教え合う活動を行う。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

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

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・体育委員会主催の球技大会の有効活用と体育授業との連携。
- ・学級や学年集会等での生徒への運動啓発。
- ・学校だよりや学年だよりによる状況報告。

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

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立第二中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	653 名
校 長 名	根本 登三男	体育主任名	平田 雅裕
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
令和3年度の新体力テストの結果より 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・持久走・50m走・立ち幅跳び・ハンドボール投げの8項目を実施。			
<b>学年別女子</b> 全ての学年（現2年生・現3年生）は、全国平均を超える項目がなかった。 特に全ての学年で、握力・上体起こし・持久走・ハンドボール投げの項目では非常に厳しい結果であった。			
<b>学年別男子</b> 2年生（現3年生）は、立ち幅跳びで全国平均を上回った。 特に全ての学年で、上体起こし・持久走の項目が非常に厳しい結果であった。			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<p>全校では、「運動をすることが好き」と答えている生徒は全体で約63%に上る。「運動をすることは普通」と答えた生徒は約28%、「運動をすることは嫌い」と答えた生徒は9%であった。この数値は昨年度とほぼ同じである。</p> <p>運動部活動に所属する生徒の割合は約74%であり、「運動をすることが好き」と答えた生徒は運動部活動や社会体育に所属していると推測される。未加入の生徒も多くは運動をすることが嫌いではないと考えられる。</p>		
1 年 生	<p>1年生は、現時点で特にアンケートをしていないので、運動に対する意識や習慣は分からない状況である。</p> <p>運動部活動への加入は、昨年度より少なくなる見込みである（4月現在）。</p>		
2 年 生	<p>2年生は運動部活動への所属は139名（約71%）である。未加入の生徒の中にも、社会体育で運動を行っている生徒が約1割いる。</p> <p>運動が好きと答えている生徒は男子で約64%、女子は約53%である。</p> <p>週3日以上運動を行っている生徒は男子で約63%、女子で約66%である。</p>		
3 年 生	<p>3年生は運動部活動への所属は166名（約75%）である。未加入の生徒の中にも、社会体育で運動を行っている生徒が約1割いる。</p> <p>運動が好きと答えている生徒は男子で約69%、女子は約58%である。</p> <p>週3日以上運動を行っている生徒は男子で約84%、女子で約60%である。</p>		
3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)			
(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善			
<p>新体力テストの結果から、全国平均を上回った項目が1つであり、厳しい結果となった。俊敏性、持久力が特に大きな差となっていることが分かった。反復横跳び、持久走を重点に取り組む必要がある。体育の授業の中で、俊敏性を意識させる内容を盛り込む。持久力は毎月シャトルラン計測を行っていく。</p>			
(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善			
<p>運動が得意・好きは中学生期の運動部活動の一定の成果であり、苦手・きらいは体格変化によるものだけでなく、運動習慣の少ない生徒にとって運動することは、周囲に自らの力を見せることになり、うまくい</p>			

かないことを知られてしまうということが原因としてあるように考えている。授業の中で、個々の課題は異なるので、生徒同士がそれを受け入れ合えるように絶えず指導していく必要がある。

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

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

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

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

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

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

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立第三中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	299名
校 長 名	成 相 僚 一	体育主任名	目 次 昌 一

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析) ※学年は令和3年度の学年

種目 学年	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		シャトル・ラン		50m走		立幅跳		ハンドボール投げ		合計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1年生																	0	0
2年生		○									○			○			1	2
3年生		○						○	○						○		1	3
合計	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	2	5

(○は平成2021年度新体力テストの結果より全国平均を上回った種目)

それぞれの種目で、全国平均を上回ったものは、2年生男子1女子2、3年生男子1女子3という結果であった。2年生男子は、スピードが上回り、女子は筋力、筋パワーが上回っている。3年生男子は、筋持久力が上回り、女子は筋力やスピードが上回っている。1年生は男女ともすべての種目において全国平均を下回った。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動をすることが好きな生徒が多く、昼休憩では体育館や校庭で遊ぶ生徒がたくさんいる。</li> <li>・約6割強の生徒が運動部に所属し、社会体育に所属する生徒もいる。</li> <li>・文化部や運動部未所属の生徒、特に女子の一部では運動を好まなかったり、苦手としたりする生徒がいる。</li> <li>・メディアとの接触時間が多く、十分に睡眠時間を確保できていない生徒がいる。</li> </ul>
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入学して1ヶ月しか過ぎていないため、緊張感をもって、学校生活を送っている。</li> <li>・運動については、好きな生徒が多く、頑張ろうという意欲をもって授業に取り組む生徒が多い。</li> <li>・体力テストの結果はまだ出ていないため、詳細についてはわからないが、運動能力に差があり、全体的に高いといえない。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業規律が概ね定着しており、全体的にルールを守って活動に取り組んでいる。また、仲間の失敗など温かく支えることができる。</li> <li>・全体的に体を動かすことを好む生徒が多い。</li> <li>・グループ活動やペア活動にも前向きに取り組める生徒が多い。</li> <li>・準備や片付けなど協力的にすることができる。</li> </ul>
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動が好きな生徒が多く、昼休憩では体育館や校庭で遊ぶ生徒がたくさんいる。</li> <li>・授業でも意欲的に活動することができる。また、仲間へのアドバイスやエールを送ることができる。</li> <li>・班長を中心に、意見を言い合いながらグループ学習をすることができ、班全体として協力的に学習に取り組むことができる。</li> <li>・準備や片付けなど協力的にすることができる。</li> </ul>

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・一人一人の体力に合わせて負荷を加えながら、5分間走、腕立て伏せ、腹筋、背筋、馬跳び等の補強運動を実施する。また、種目に応じて必要な体力要素を補えるUPを考えて行う。
- ・グループ学習を中心に意見を出し合い、励ましあい、学習する姿勢と習慣を身に着けさせていく。
- ・各種目の特性を生かしながら授業のねらいを示すとともに、振り返りを行い、次回の授業へと結びつけることができるようにする。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動が苦手な生徒に対しては、場の設定に配慮しながら、個別に指導支援していく。
- ・記録が伸びたり、繰り返し学習する中で「できた」という喜びを味わうことができたりするよう指導支援する。
- ・学習カードを活用して、単に他の人と比べるのではなく、個人で目標を立てて個々の成長が感じられるよう工夫する。

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

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

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

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

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立第四中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	656名
校 長 名	安達 正治	体育主任名	足立 祐子
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>○身長・体重は1,2年生女子の体重を除き、全国平均よりやや低めであった。</p> <p>○男子は全学年で、すべての体力テスト項目で全国平均を下回っていた。</p> <p>○女子は全学年で、すべての体力テスト項目で全国平均を下回っていた。</p> <p>○重点課題として全国平均を大きく下回っていた項目が挙げられる。</p> <p>男子は反復横跳び(敏捷性)、ハンドボール投げ(投力)で、女子は反復横跳び(敏捷性)、上体起こし(筋持久力・筋力)、20mシャトルラン(持久力)であり、加えて2年女子は50m走(走力)もである。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<p>○運動の実施状況は、月1～3日以下の生徒が、女子は全学年ともに20%を超えていて特に3年生女子で32.9%であった。また、3年生男子も21.6%と数値が高く、体育授業以外で体を動かすことがほとんどない生徒も多くいる。</p> <p>○朝食の有無は、「食べない」「時々食べない」と答えた生徒は全学年男子と2年女子が10%を超えていて、全学年とも男子の方が割合が高い。</p> <p>○睡眠時間が6時間未満の生徒は、2年生男子と3年生女子が10%を超えている。</p> <p>○運動やスポーツを「きれい」と答える生徒は、2年生女子が10%を超えている。</p>		
1 年 生	<p>○女子は運動クラブ(運動部・社会体育等)への所属状況について、所属が55.4%、非所属が44.6%であり、男子と比較すると無所属の割合が非常に高い。</p> <p>○運動実施状況が月1～3日以下の生徒が女子で21.4%見られる。</p> <p>○朝食の有無では「時々食べない」「食べない」と答えた生徒が男子で14.5%、女子で8.9%見られる。</p> <p>○睡眠時間では、6時間未満の生徒が男子で8.7%、女子で7.1%見られる。</p> <p>○運動やスポーツの愛好度では、男子で7.8%、女子で8.1%の生徒が「きれい」と答えている。</p>		
2 年 生	<p>○女子は運動クラブ(運動部・社会体育等)への所属状況について、所属が60.0%、非所属が40.0%であり、男子と比較すると無所属の割合が非常に高い。</p> <p>○運動実施状況が月1～3日以下の生徒が男子で6.5%、女子で25.5%見られる。</p> <p>○朝食の有無では「時々食べない」「食べない」と答えた生徒が男子で18.5%、女子で14.4%見られる。</p> <p>○睡眠時間では、6時間未満の生徒が男子で12%、女子で6.7%見られる。</p> <p>○運動やスポーツの愛好度では、男子で3.7%、女子で12.4%の生徒が「きれい」と答えている。</p>		

- 3 年 生
- 女子は運動クラブ（運動部・社会体育等）への所属状況について、所属が54.0%、非所属が46.0%であり、無所属の割合が非常に高い。
  - 運動実施状況が月1～3日以下の生徒が男子で21.6%、女子で32.9%見られる。
  - 朝食の有無では「時々食べない」「食べない」と答えた生徒が男子で10.9%、女子で9.1%見られる。
  - 睡眠時間では、6時間未満の生徒が男子で9%、女子で14.8%見られる。
  - 運動やスポーツの愛好度では、男子で9.1%、女子で5.7%の生徒が「きらい」と答えている。

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- 筋力や体力向上のため、授業時の準備運動において、ランニングとサーキットトレーニング（腹筋・背筋・腕立て伏せ・バーピージャンプ）を毎回実施する。
- 持久力向上のため、月1回シャトルランを実施する。それに加え、シャトルランの成績上位者と学年平均を毎月発表（掲示物）し、每学期表彰を行う。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- 授業時の準備運動やサーキットトレーニングを毎回行うことで、全生徒に週2～3回の「体力づくり」の機会を保障する。
- 体育理論や保健の授業を通して、健康の保持増進・体力の向上という視点に立ち、運動の行い方等について理解させる。
- 運動が苦手な生徒でも意欲的に活動に取り組めるよう、習熟度別活動など、工夫した授業を行う。

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

- 授業の中でワークシートを活用し、「めあて」の設定や「振り返り」の時間をとり、表現する場面をつくる。
- ワークシートを活用し、学んだ知識を活かせるように工夫する。
- 授業の中で「学び合い」の時間を作り、知識を活用したり、表現したりする場面をつくる。
- 振り返りシートを毎時間記入し、その時間習った知識等を振り返る時間をつくる。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- 昼休みの体育館解放（体育委員会による運営）
- 食・メディアを含めた生徒、家庭、地域に向けた啓発活動を行う。（生徒会活動、PTA研修部、小中一貫教育健康増進部）

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

○

●



令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立湖南中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	542名
校 長 名	奈良井 孝	体育主任名	谷口 弘二
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体を通して持久走、上体起こしについて全国平均よりも下回っている。</li> <li>・2年生は男女とも握力、長座体前屈、立ち幅跳びにおいて全国平均を上回っている。</li> <li>・3年生は男女とも50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げで全国平均を上回っている。</li> </ul>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・67%の生徒が運動部に所属し(2、3年生)社会体育でサッカーや野球などに取り組む生徒もいる。</li> <li>・ほとんどの生徒が自転車通学をしている。</li> <li>・文化部や運動部未所属の生徒がおり、運動を苦手とし、全体的に二極化傾向が見られる。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を好む生徒が多く、まじめに一生懸命取り組むことができる。</li> <li>・学習規律は定着しているが、運動が苦手な生徒がおり、個人的な支援を必要とする生徒もいる。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を好む生徒が多く、授業や部活動に意欲的に取り組むことができる。</li> <li>・学習規律が概ね定着しているが、個人的に支援を必要とする生徒がいる。</li> <li>・グループ学習やペア学習では前向きに取り組むことができる生徒が多い。</li> <li>・運動負荷の大きい種目や苦手な種目について、自ら進んで取り組むことができない生徒がいる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業のねらい(めあて)を明確に示すことによって、一生懸命学習に取り組むことができる生徒が多い。</li> <li>・グループ学習やペア学習では前向きに取り組むことができる生徒が多い。</li> <li>・運動の好き嫌い、得意不得意によって取り組む姿勢に差がある生徒がいる。</li> </ul>		

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

**（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善**

- ・ 体育の授業の中でストレッチングと体幹トレーニングを行う。（柔軟性と筋力アップ）
- ・ 持久走については、隔月で長距離走を行う。（持久力アップ）  
※持久走については、2,3年生は2000m、1年生は1600mとし、悪天候の場合は体育館でシャトルランを行う。

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

- ・ 生徒が自己の体力の向上を実感し、達成感を得ることができるようにする。
- ・ 全体指導としてのめあて（全体目標）のみではなく、一人一人の体力に応じためあて（個人目標）を設定することによってより多くの生徒が達成感を得ることができるようにする。
- ・ ワークシートによって振り返りを行い、自己の体力の伸びを実感できるようにする。
- ・ 全体や一人一人への声かけなどの学習支援を通して、子どもがやる気をもって学習に取り組めるようにする。

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

- ・ ワークシートを活用し、授業のねらいを理解するとともに、振り返りを行うことで記録や技能の向上がわかるようにする。
- ・ グループ学習やペア学習を通して、作戦を考えたり工夫したりしたことを発表したりワークシートに記録する。  
※新型コロナウイルス感染症に係る対策を講じた上で、体育科教員で共通理解を図る。

**4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）**

- ・ 校区内の小学校と連携して、児童生徒につけさせたい力を確認し、共通した取組をする。（今年度は体幹と持久力の育成を課題とする。）
- ・ 学園内で家庭と協力した食育を推進する。

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立湖東中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	378名
校 長 名	野津 健一	体育主任名	山田 翔汰

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

<全国平均より優れている種目（○印で記載）下回っており、差が大きい種目（△印で記載）>

種目 学年	握力		上体 おこし		長座 体前屈		反復 横跳び		20m シャトルラン		50m 走		立幅跳		ハンドボ ール投げ		合計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
2年生						○			○				○	○	○		3	2
3年生		○							○	△	○	○	○				3	2

(令和3年度新体力テスト本校結果と令和元年度全国平均との比較)

- ・立ち幅跳びについては、男子は2, 3年生、女子は2年生が全国平均を上回っており、本校の強みの種目といえる。
- ・上体起こし、反復横跳びについては、昨年度に続き全学年において全国平均を下回った。また、20mシャトルランにおいても3年生女子が全国平均を大きく下回る結果となったほか、特定の体力項目について低さが見られる。
- ・運動部活動にはどの部も熱心に取り組み、各種大会では好成績を残す部活動もあり、体力・運動能力が極端に低いとは考えにくい面もある。学習規律の定着や新体力テストに向け目標設定をし、モチベーションを高めることで、結果の向上に結び付くのではないかと考える。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動を好む傾向が強く、昼休憩時に活発に活動をする生徒の割合が高い。</li> <li>・運動部への加入率は高く、部活動に熱心に取り組む傾向がある。部活動に所属していなくても、地域のスポーツクラブに所属している生徒も多く、運動習慣を確保できている生徒は多い現状である。</li> </ul>
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査中</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動が「まあまあ好き」、「大変好き」と回答した生徒が男子は85%、女子は60%であった。「嫌い」と回答した生徒は男子が0%、女子が9%であり、「嫌い」と感じている生徒もいるものの、全体的に非常に運動に対して好意的なことがうかがえる。</li> <li>・様々な活動に意欲的に取り組むことができる反面、落ち着いて学習に向かえるようになることが今後の課題だと考えられる。</li> </ul>

**3** 年 生

- ・運動が「まあまあ好き」、「大変好き」と回答した生徒が男子は71%、女子は47%であった。「嫌い」と回答した生徒は男子が5%、女子が13%であり、運動を好む生徒がいる反面、苦手意識から「嫌い」と感じている生徒もいるのが現状である。
- ・全体的に学習規律も定着してきており、運動に意欲的に活動する生徒は増加してきている。

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

**（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善**

- ・前年度からの課題でもある「筋持久力・筋力」、「敏捷性」の2つの体力項目を高めることができるように、体幹トレーニングをはじめとした筋力トレーニングなどを積極的に取り入れていく。
- ・新体力テストの実施前に、より高い目標設定をする機会をもち、意欲の向上を図る。
- ・ICTを活用し、視覚的にもよりわかる授業づくりの手だてを確立する。

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

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

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

- ・ペア学習や生徒を教師役として活躍する場面の設定など、生徒同士が関わる場面設定を増やす。
- ・見本となる生徒の姿をタブレット等で撮影し、その様子を全体に伝え、技の習得につなげる。

**4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）**

- ・スポーツ週間という、様々な種目に触れることができる活動を取り入れ、昼休みの体育館利用を増やし、運動に親しむことができるようにする。

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立本庄中学校	生徒数 (R4. 4. 25 現在)	50名
校 長 名	後 藤 幸 広	体育主任名	白 根 隆
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>※昨年度【R3. 5月実施】の結果より</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おおよそ全国平均以上(男子)・・・「反復横跳び」、「ハンドボール投げ」、「立ち幅とび」</li> <li>・おおよそ全国平均以下(男子)・・・「上体起こし」、「長座体前屈」、</li> <li>・おおよそ全国平均以上(女子)・・・「ハンドボール投げ」、「立ち幅とび」、「反復横跳び」「シャトルラン」</li> <li>・おおよそ全国平均以下(女子)・・・「長座体前屈」、「上体起こし」</li> </ul> <p>男女ともに全国平均以上であった種目は、「反復横跳び」であり、全国平均以下であった種目は「長座体前屈」、「上体起こし」であった。このことから、本校の生徒は「瞬発力」についての運動能力は優れており、「柔軟性」、「筋持久力」についての運動能力に課題があることが分かった。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校生徒50名中、32名が運動系の部活動に入部しており、運動に対する意識は高く、運動習慣も身につけている状況である。</li> <li>・昼休みも体育館で遊ぶ生徒が多く、運動に関わる時間は多い。</li> <li>・部活動がない休日に、自主的に練習したりランニングなどのトレーニングをしたりしている生徒が複数いる。</li> </ul>		
1 年 生	<p>学年生徒20名中、10名が運動系の部活動に入部している。(男子8名、女子2名)他学年より運動部の入部が少ない。男子は運動好きな生徒ばかりで、意欲的に取り組んでいるが、女子は運動が苦手な生徒が多くあまり元気がない。</p>		
2 年 生	<p>学年生徒13名中、9名が運動系の部活動に入部している。男子が4名という少ない人数だが、運動好きな生徒ばかりなので、授業でも楽しい雰囲気を作り、全体を引っ張り盛りあげてくれる。</p> <p>女子で運動が苦手な生徒がいるが、他の女子がうまくリードしてくれている。</p>		
3 年 生	<p>学年生徒17名中、13名が運動系の部活動に入部している。年度始めの授業でのアンケートでは、クラスの8割の生徒が「運動が好き」と回答している。体育の授業についても積極的に参加している。特に球技を好み、男女仲良く協力してゲームをすることができる。</p>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

##### 【授業での工夫】

（筋力・走能力・全身持久力の向上）

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

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・誰もが手軽に楽しめる生涯スポーツの体験などを通して、スポーツの楽しさやおもしろさを伝え、生徒たちがスポーツに興味を持つようにする。
- ・個人の記録などの結果をデータ化し、自分の成長を実感させ運動意欲を高めるようにする。

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

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

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・公民館との連携を図り、地域スポーツを意識した運動への取組を行う。
- ・枕木強歩大会に向けての練習や、当日のボランティアなど、地域へ協力を依頼する。
- ・「スマホやゲーム等のメディア機器へ接触する時間が多いこと」と、「運動に対する興味・関心が低いこと」との関連性があると考えられるため、メディア機器に対するルールを見直し、家庭との連携を強化する。
- ・運動部活動においては、冬期トレーニングに共通のメニューを依頼して筋力アップを図る。

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	松江市立湖北中学校	生徒数（R4.5.1現在）	180名
校長名	遠山 茂樹	体育主任名	多久和 宏

1. 生徒の体力（実技）の現状（学年や男女の特徴を分析）

本校の昨年度の新体力テストの傾向を下の表にまとめた。

自校と県平均の比較一覧表

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール
1年	男	◎	◎	△	◎	△	△	◎	◎	△
7年	女	◎	◎	△	◎	◎	△	◎	◎	△
2年	男	△	△	△	△	△	△	△	△	△
8年	女	◎	◎	△	◎	◎	△	◎	◎	△
3年	男	◎	△	△	◎	△	△	△	◎	△
9年	女	◎	△	△	△	◎	△	△	◎	△

○全学年において、握力と立ち幅跳びの種目において強みがあり、筋力の中でも瞬発的な力を発揮する要素に強みがある。

●柔軟性・ハンドボール投げにおいて、全学年で県平均を下回っており、ハンドボールにおいては巧緻性の要素に弱みがあると分析する。

・男女を比較すると、男子は県平均以下の種目が多く課題があり、女子は学年が上がるにつれて、県平均を下回る種目が増える特徴がある。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に運動に関して、好きな生徒が多く、体育の授業での見学数は、体調不良など健康上の理由を除くとほとんどない。</li> </ul>
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女子において運動部に所属する生徒が少ないが、運動が苦手な様子はなく、授業にも積極的に取り組む様子が見られる。</li> <li>・男子は活発に運動する生徒が多い。</li> </ul>
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも活発に運動する姿が見られる。</li> <li>・運動に対する意欲も高く、目標をもって活動する姿が見られる。しかしながら、個人内の到達目標の設定が若干低い傾向がある。</li> </ul>

3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともにとても運動が好きで、授業をはじめ休憩時間でも外で足って遊ぶ姿が見られる。</li> <li>・課題発見や目標設定を苦手とする生徒が多く、成果につながりにくい面がある。</li> </ul>
<b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b> （保健体育科授業の充実に向けて）	
<b>（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・本年度も引き続き柔軟性に課題があると思われるため、準備運動とトレーニングにおいて、柔軟性を高める運動と体幹を鍛えるトレーニングを学年別に設定し、毎時間取り組むようにした。</li> </ul> <p>全学年共通：しゃがみ込みの姿勢で足首等をつかんだ状態から立ち上がりの姿勢をとる。（柔軟性）</p> <p>第1学年：プランク姿勢 20秒×2セット</p> <p>第2学年：プランク姿勢上下左右各 15秒、合計 60秒</p> <p>第3学年：ランジ 3秒インターバル×20回×2セット</p>	
<b>（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・発育発達段階や個々の運動能力に合わせた目標の設定をすることで、運動への意欲を高めていきたい。</li> </ul>	
<b>（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に ICT 機器を活用し、自分や仲間の動作を撮影し、振り返りなどに利用する。</li> </ul>	
<b>4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育祭の種目や昼休みスポーツイベント等体育活動の実施を生徒会活動（体育委員会）で検討する。</li> </ul>	
<b>5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）</b>	
<p>○</p> <p>●</p>	



令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立鹿島中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	144名
校 長 名	青 山 求	体育主任名	福島 正信
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力・運動能力調査の全国平均(令和元年度)を上回ったのは、次のとおりである。 2年生では男子の反復横跳び、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げの4種目である。 3年生では男子の反復横跳び、ハンドボール投げの2種目。女子はハンドボール投げの1種目である。 2年生女子は全ての種目で全国平均を下回った。</li> <li>・男子は2, 3年生とも反復横跳び、立ハンドボール投げの結果は高い水準である。</li> <li>・女子は3年生のハンドボール投げの結果が高い水準である。</li> <li>・2, 3年生男女とも握力、上体起こし、長座体前屈、シャトルランにおいて全国平均に届かなかった。 2年女子の50m走は全国平均に僅かに届かなかった。</li> <li>・ここ数年、本校はシャトルランにおいて全国平均を上回るか同等の結果であったが、昨年度は下回る結果となった。</li> </ul>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校生徒の約67%が運動部に所属している。</li> <li>・ほとんどの生徒が自転車通学であるが、保護者の送迎は少ない傾向にある。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和3年度の意識調査によると男子の7割が「運動が好き」と回答している。対して女子は6割弱となった。男女とも昨年の調査より「運動が好き」の割合が減少傾向にあることを危惧している。</li> <li>・生徒会保体委員会等の呼びかけもあり、昼休みに体育館で体を動かす生徒が増えた。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒51名(男子25名 女子26名) 運動部所属(男子21名 女子11名)</li> <li>・男女とも自らの体力向上のため体育の授業の準備運動や体づくり運動を前向きに取り組もうとする生徒が多い。</li> <li>・男子は小学生時に社会体育活動を経験してきた生徒が少ないが、体育の授業や部活動にも意欲的に参加している。女子は男子以上に運動経験の少ない生徒が多いが、体育の授業では前向きに取り組もうとする姿が見られる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒51名(男子26名 女子25名) 運動部所属(男子21名 女子14名)</li> <li>・男女とも自らの体力向上のため体育の授業の準備運動や体づくり運動を前向きに取り組もうとする生徒が多い。</li> <li>・男子は体育の授業や部活動にも意欲的に参加している。女子は男子に比べると運動経験が少ない生徒の割合が高いが、部活動を経験することで運動に前向きに取り組む生徒が多くなった。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒42名(男子18名 女子24名) 運動部所属(男子15名 女子14名)</li> <li>・男女とも何事にも真面目に取り組む生徒が多く、様々な活動をコツコツと地道に取り組む。</li> <li>・男子は運動に対して前向きであり、自らの課題を認識して改善していこうとする活動を行うことができる。女子は運動に対して苦手意識をもつ生徒が多く、課題を認識しながらも活動できていないのが現状である。</li> </ul>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

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

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

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

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

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

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立島根中学校		生徒数 (R4.5.1 現在)	60名
校 長 名	藤 井 克 典		体育主任名	梶 良 太 郎
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)(2021 体力テストの結果より)				
1年	男子	握力・長座体前屈・50m走については全国平均であった。 それら以外は全国平均を下回っている。特に、上体起こしの値が低かった。		
	女子	全体的に全国平均を下回っている。 特に、握力・上体起こし・ボール投げの値が低かった。		
2年	男子	ほぼ全国平均を若干下回る状態であった。 特に、上体起こしの値が低かった。		
	女子	ほぼ全国平均であった。長座体前屈・立ち幅跳び・ボール投げは全国平均を上回った。 20mシャトルラン・上体起こしの値が低かった。		
3年	男子	すべての種目で、全国平均を下回った。 上体起こし・50m走はさらに値が低かった。		
	女子	長座体前屈・立ち幅跳び・反復横跳びは若干全国平均を上回った。 握力・20mシャトルラン・上体起こし・50m走の値が低かった。		
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状				
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は、ほぼ運動部に所属している。女子は文化部の比率が高いが、学年差がある。</li> <li>・小学校から、バレーボールとバスケットボールを継続している生徒はいるが、中学校入学を機に新しい部活動に取り組む生徒もいる。</li> <li>・運動習慣については、多くの生徒が週3日以上運動を行っているが、保健体育の授業以外は運動をしていない生徒も多少いる。</li> <li>・体育的な活動については、概ね意欲的に取り組んでいる。苦手な生徒もいるが、全体の雰囲気としては運動に対して肯定的である。</li> <li>・遠方からの通学生が多く、ほとんどの生徒は通学バスを利用しているか保護者送迎である。</li> </ul>			
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも全員が運動部に所属している。男子2名はユースチーム(バスケットボール)に所属している。</li> <li>・全体的に積極的に授業に取り組もうとしている。男子は運動を好む傾向にある生徒が多く、女子は取組に差はあるが、意欲的に向かおうとしている。</li> <li>・活動中に仲間のよいところを称賛したり、励まし合ったりすることができる。</li> </ul>			
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は1名のみ文化部で、それ以外は運動部に所属している。女子は全員文化部に所属している。</li> <li>・全体的に運動に対しての抵抗感は少なく、授業にも意欲的に取り組もうとしている。</li> <li>・どの種目にも苦手意識をもつことなく向かうことができる。</li> <li>・動き(特に、投動作や走動作)にぎこちなさを感じる生徒が多く、運動経験の少なさを懸念している。</li> <li>・ワークシートの記述では、自分の考えたことを表現できにくい生徒もおり、思考・判断・表現を深めていくことが課題である。</li> </ul>			
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は全員運動部に所属している。1名は社会体育でボルダリングに取り組んでいる。女子は2名運動部に所属しており、それ以外は文化部に所属している。</li> <li>・全体的に運動に肯定的であり、体育の授業に積極的に取り組んでいる。</li> <li>・グループの話し合い活動やワークシートの記入などの活動にも意欲的に取り組んでいる。</li> <li>・運動が苦手な生徒もいるが、どうやったらうまくできるかを考えたり、それをもとに助け合ったりして取り組んでいこうとしている。</li> </ul>			

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

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

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

- ・授業のねらいを明確にするとともに、ワークシートを利用した個人の課題解決学習に取り組んだり、グループでの話し合い活動を行ったり、それぞれの振り返りを行ったりすることによって、学習の成果と課題を把握し、発表、伝達し合う機会を設ける。
- ・活動の中で、生徒同士の教え合い・学び合いの場を設定し、生徒同士でどうやったらできるか、ワークシートを活用してどうやったらうまくなるかを考えさせながら意見を共有し、運動についての思考を深めていく時間を設ける。
- ・ICTを導入し、生徒同士の学び合いや教え合いの場を広げ、グループでの話し合い活動を積極的に取り入れた授業を展開する。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

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

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

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立美保関中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	85名
校 長 名	奥田 徹	体育主任名	上田 華乃
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校の傾向としては、基礎体力が低いように見える。全校バス通学ということもあり、走る動きに少し弱さがある。しかし、朝マラソンや月例マラソンを実施していくことにより学年が上がるにつれ基礎体力、持久力が伸びてきた。</li> <li>・第三学年の男子は、1年前と比較すると筋力がつき、握力や瞬発力の数値が高くなってきた。</li> <li>・第三学年の女子は、50M走や反復横跳びなどのスピード系、瞬発力に少し弱みが見られる。男子と同じように筋力がつき握力やハンドボール投げなどでは記録がよくなってきている。男女ともに柔軟性には課題が見られる。</li> <li>・第二学年は、男女とも瞬発力が高まってきている。1年間マラソンを走り続けたこともあり、持久力は大きく伸びてきた。男女ともに、握力やハンドボール投げの数値を見ると筋力の弱さが課題と言える。</li> <li>・第一学年は、男女ともに体力の差がはっきりとしている。第二学年と同じように筋力の弱さが見られるが、どの生徒も一生懸命取り組むことができる。</li> </ul>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文化部の割合は約20パーセントとなるが、小規模校であり、部活動の選択肢があまりないため、文化部を選ぶ女子生徒も多い。しかし、中には運動に対する興味や意識の高い生徒も多いが、年々運動に対する意識が二極化してきているのも確かである。</li> <li>・本校の最大の特徴は、全校85名中、ほぼ全員がバス通学をしていることにある。運動部の生徒は毎日それなりの運動量をこなしているが、文化部の中には、体育以外では、家でもほとんど運動をする習慣のない生徒もいる。これも以前からの特徴である。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第一学年は、男子21名女子14名と三学年の中で最も人数の多い学年である。男女ともに授業に対して意欲的な生徒が多い。体力面では、全体的に瞬発力と持久力が低い。</li> <li>・男子は21人中12人が運動部に所属している。運動に対して意欲的な生徒とそうではない生徒の差が見られる。マラソン等の取り組みを見ると持久力が低い。</li> <li>・女子は14人中6人が運動部に所属している。運動が苦手でも、マラソンや授業に意欲的に取り組む姿が見られる。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第二学年は、第三学年と男女比が似ており、男子15名女子9名と偏りがある。人数が少ないため、全員で協力して授業に取り組もうとする姿が見られる。</li> <li>・男子は、15人中14人が運動部に所属している。昨年度のマラソンの効果もあり、全体的に持久力が高まっている。柔軟性や瞬発力は低く、今後の課題である。</li> <li>・女子は、9人中6人が運動部に所属しており、部活動中は意欲的に取り組む姿が見られる。男子と同じように体格差があり、運動能力に差が見られる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに、運動に対する意識は高い。どの種目においても、意欲的で良い雰囲気の中で授業に取り組むことができる。昼休みなどの時間にも、体育館や校庭で活動していることが多い。</li> <li>・男子は、全員が運動部に所属している。体格差が大きく、運動能力には差が見られる。しかし、27名中18名が男子のため、協力的な場面が多々見られ、授業は意欲的に取り組むことができる。</li> <li>・女子は、9名のため種目によってはやりづらさを感じる。一方で、持久力はマラソンの効果もあり、力がついてきている。男子の中に入っても、積極的に動く生徒が見られてきた。</li> </ul>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

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

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

どんなに運動が苦手でも、温かく見守り、できたときに共に喜び合い、認め合う雰囲気をつくる。そのために、まず学級づくりを大切にすると共に、教師が率先して態度で示す。また、自信が持てない生徒も見られるためスモールステップの段階を踏んでいき、できる喜びを与えていく。競技によっては、生徒が師範を示すことでお互いの良いところを見つけて高め合いながら授業に取り組む。悪いフォームや技術に関しては、教師が師範を示したり、タブレットを利用して自分のフォームを確認したりし、より良い学びへと導く。

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

- ・ グループ学習を重視し、できる限り各領域で行えるようにする。
- ・ 球技の領域では、作戦を話し合い教え合う活動をグループ学習において行う。
- ・ 器械運動では、タブレットを活用して評価しあったり、互いに補助し合ったりできるよう工夫する。
- ・ ダンス領域では、グループ内で教えあって基本ステップを習得するようにする。創作にはメンバー全員が考えを言い合い、協力して作品を作り、ほかのチームの良いところを発表し合う場面を取り入れる。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・ いつでも誰でも使えるよう、ボール類をセットする。
- ・ 月例、朝マラソンの順位やタイムを掲示する。（得点化し年間表彰も行う。）

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立八雲中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	188名
校 長 名	吉野 敦博	体育主任名	森本 裕章
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校では県・全国平均との比較のほかに、新体力テストの得点をそれぞれ1年(5点)、2年(6点)、3年(7点)を目標ラインとして設定して体力づくりを進めている。</li> <li>・本校の新体力テスト得点の平均は年々低下傾向にある。</li> <li>・本校の目標ラインについては、学年が上がるにつれ達成率は低下している。よって、学年に応じた強度の運動をする必要がある。</li> </ul>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動系部活動に所属する生徒の割合が減少傾向にある。一方、未加入や文科系部活動、社会体育に所属している生徒の割合が増加傾向にある。</li> <li>・生徒会活動の一環で学級集団づくりと体力の増進を目的に昼休みに学年単位でなわとび大会を開催するといった活動を行っている。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は活発に動き回り意欲的に体育の授業に参加している生徒が多い。女子は、積極的に参加する生徒と与えられた課題をも行おうとしない生徒の二極化がはっきりしている。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は運動をすることが好きな生徒が多く、活発に体育の授業では動いている。</li> <li>・女子は、運動があまり得意ではない生徒が多く、運動量的にこちらが意図したものにはなっていないが、言われて全く動かないという生徒はいないので、少しずつ運動量は高めていきたい。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ともに言われた課題をきちんと行うことができているが、基礎体力や技能、表現力が少し乏しい。年間を通して基礎体力、技能、表現力を伸ばしていきたい。</li> </ul>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

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

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

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

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

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

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

○

●



令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立宍道中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	211 名
校 長 名	神谷 祥久	体育主任名	石倉 一男
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>○身長・体重については男女ともほぼ全国平均であった。</p> <p>○男子で全国平均を上回っていた新体力テスト項目は、立ち幅とび（2・3年生）、ボール投げ（2・3年生）で、1年生は全種目下回っていた。一方、Tスコアが45.0未満の種目が、1年生で4種目、2年生が3種目、3年生は2種目あった。</p> <p>○女子で全国平均を上回っていた新体力テスト項目は、20m シャトルラン（3年生）のみで、Tスコアが45.0未満の種目が、1年生で6種目、2年生が3種目あり、3年生はなかった。</p> <p>○握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50m 走が全学年男女で全国平均を下回っており、20m シャトルランも上回ったのは3年生女子のみであった。</p> <p>○重点課題は特にTスコアが低い上体起こし、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走である。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<p>○運動の実施状況は、男女ともに比較的高い数値であるが、男子に比べ女子の実施状況が低い。</p> <p>○朝食の有無は、「食べない」「時々食べない」と答えた生徒が3年生女子を除き10%以上、1・2年生女子では20%を超えている。</p> <p>○睡眠時間が6時間未満の生徒は、2・3年生女子が10%を超えている。</p> <p>○テレビの視聴が3時間を超える割合は、全学年男女で10%を超えているが、特に1年生男子は約30%、1年生女子、3年生男子も20%を超えている。</p> <p>○運動やスポーツを「きれい」と答える生徒は1・2年生女子が10%を超えているが、他は低い。</p>		
1 年 生	<p>○男子は運動クラブ（運動部・社会体育等）への所属状況について、73.0%が所属、女子は40.0%が所属で、女子の割合が、他学年に比べても低い。</p> <p>○運動実施状況が「月1～3日以下」の生徒が男子で8.1%、女子で41.4%見られる。</p> <p>○朝食の有無では「時々食べない」「食べない」と答えた生徒が男子で13.5%、女子で23.3%見られる。</p> <p>○睡眠時間では、「6時間未満」の生徒が男子で2.7%見られるが、女子はいない。</p> <p>○運動やスポーツの愛好度では、男子で5.4%、女子で10.0%の生徒が「きれい」と答えている。</p>		
2 年 生	<p>○男子は運動クラブ（運動部・社会体育等）への所属状況について、73.0%が所属、女子は40.0%が所属で、女子の割合が、他学年に比べても低い。</p> <p>○運動実施状況が「月1～3日以下」の生徒が男子で8.1%、女子で41.4%見られる。</p> <p>○朝食の有無では「時々食べない」「食べない」と答えた生徒が男子で13.5%、女子で23.3%見られる。</p> <p>○睡眠時間では、「6時間未満」の生徒が男子で5.3%、女子は11.4%見られる。</p> <p>○運動やスポーツの愛好度では、男子で7.9%、女子で17.1%の生徒が「きれい」と答えている。</p>		
3 年 生	<p>○男子は運動クラブ（運動部・社会体育等）への所属状況について、68.2%が所属、女子は69.7%が所属で、男子の割合が、他学年に比べてやや低い。</p> <p>○運動実施状況が「月1～3日以下」の生徒が男子で13.6%、女子で41.4%見られる。</p> <p>○朝食の有無では「時々食べない」「食べない」と答えた生徒が男子で18.1%、女子で9.1%見られる。</p> <p>○睡眠時間では、「6時間未満」の生徒が男子で9.1%、女子は15.2%見られる。</p> <p>○運動やスポーツの愛好度では、男子で4.5%、女子で3.0%の生徒が「きれい」と答えている。</p>		

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

**（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善**

- 筋力や体力向上のため、授業時の準備運動において、ランニングとサーキットトレーニング（腕立て伏せ・腹筋・背筋・バーピージャンプ）を毎回 15～20 秒ずつ実施する。
- 持久力向上のため、月 1 回 20m シャトルランを実施し、毎月の成績上位者を知らせるなどしながら、意欲の高揚を図る。

**（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

- 授業時の準備運動やサーキットトレーニングを毎回行うことで、全生徒に週 2～3 回の「体力づくり」の機会を保障する。
- 体育理論や保健の授業を通して、健康の保持増進・体力の向上という観点から、運動の行い方、大切さを理解させ、併せて運動意欲の喚起を図る。
- 運動が苦手な生徒でも意欲的に活動に取り組めるよう、選択制球技の活動時間を取り入れながら、工夫した授業を行う。

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

- 授業の中で「めあて」の設定や「振り返り」の時間をとり、必要に応じて他者に伝える場面を設定する。
- ワークシートを活用し、学んだ知識を活かせるように工夫する。
- 授業の中で「学び合い」の時間を作り、知識を活用したり、表現したりする場面をつくる。

**4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）**

- 昼休みの体育館及び校庭を開放する。（体育委員会による運営）
- 部活動ごとの新体力テストの結果に関心をもち、意識してもらいながら活動に生かす。
- 食・メディアを含めた生徒、家庭、地域に向けた啓発活動を行う。（生徒会活動、PTA 研修部、小中一貫教育健やかな体部）

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立東出雲中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	467名
校 長 名	岸本 行夫	体育主任名	伊藤 淳一
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>・全体的には学年、男女問わず県平均に比べ、同等かやや低い傾向にある。</p> <p>R3年度調査から見た、R4年度生の現状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子：2年の反復横とび、3年の長座体前屈が優れていた。</li> <li>・女子：2年の反復横とびや立ち幅とび、3年の長座体前屈が優れていた。</li> <li>・どの学年、男女ともに握力や上体おこしが劣っているので、特定の学年だけではなく、本校全体の課題だと考えられる。</li> </ul>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<p>本校の現状・課題</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・女子の「運動やスポーツの愛好度」の低さ</li> <li>・全体の睡眠時間の不足</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも保健体育の授業に意欲的に取り組んでいる。</li> <li>・運動部の加入率が例年より低く、運動の二極化が心配される。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「運動やスポーツの愛好度」の「まあまあ好き」と「大変好き」を合わせた肯定的回答の生徒の割合 男子・・・69.3% 女子・・・55.1%</li> <li>・「睡眠時間」が「6時間未満」と回答した生徒の割合 男子・・・3.2% 女子・・・5.8%</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「運動やスポーツの愛好度」の「まあまあ好き」と「大変好き」を合わせた肯定的回答の生徒の割合 男子・・・76.5% 女子・・・36.0%</li> <li>・「睡眠時間」が「6時間未満」と回答した生徒の割合 男子・・・11.1% 女子・・・20.0%</li> </ul>		

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・毎時間の体育の中に「体づくり運動」を取り入れる。  
（上半身と下半身のバランスのとれた筋力アップを目指す）
- ・新体力テスト実施の際は今年の自分、県の平均、得点を意識して行い、自分の成長を実感できるように工夫をする。
- ・新体力テストの結果を部活動の顧問に渡し、指導に生かしてもらおうと共に、専門的な体力要素に偏らない指導を呼びかける。
- ・月に一度のシャトルランを今年度も継続し、ランキング上位者を掲示する。個人記録用紙も工夫し、意欲が維持できるようにしたい。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・「運動やスポーツの愛好度」が低い原因を、「他者と比べられることが苦痛なのではないか」という仮説を立てた。そこで、保健体育の授業では、重点的に「他者と比べず、自己ベストを目指すこと」、「それぞれの違いを認め合うこと」の声かけをしていく。

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

- ・「体育理論」を要として、知識と実践を結びつける授業構成  
年間3時間程度ある「体育理論」の授業を各学期末に配置し、その学期の経験をもとに振り返って学ぶ。例えば第2学年の2学期に取り扱う内容が「機械運動」、「球技」、「武道」の場合、教員は学期初めに2学期の重点が「運動やスポーツの学び方」であることを生徒に伝える。その上で、どの領域でも「各種の運動の技能を効果的に獲得するためには、合理的な練習の目標や計画を立てることなど、運動の課題を合理的に解決する学び方があること」を指導する。そして、2学期末の体育理論の授業で「運動やスポーツの学び方」について学ぶことによって、知識と実践を往還させ、生涯にわたる運動への意欲を育てる。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒会保健委員会の取組として、校内に「体力づくり」についてのコーナーを設けるなど、体育館周辺の掲示物を工夫する。
- ・図書館との共同企画実施。体力、運動能力に関する書籍を集めてもらい、コーナーを設置する。

### 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【義務教育学校】

学校名	松江市立義務教育学校八束学園	児童数（R4.5.1現在）	251名
校長名	高橋 里美	体育主任名	大本竜也 鐘築多津子

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）

【前期課程】

- ・反復横跳びでは、男女とも中・高学年で県平均を下回っている。
- ・20mシャトルランでは、4～6年生で県平均を下回っている。学年が上がるにつれて、持久力に課題がある。
- ・ソフトボール投げは、低・中学年で県平均を下回っている。
- ・長座体前屈は男女とも、県平均を上回る学年が多い。

【後期課程】

- ・全般的に全国平均を下回っている。学年によって差があるが、特に握力について全学年で大きく下回っている。50m走やシャトルランも昨年に続きやや下回っており、走力・筋持久力に課題がある。
- ・授業においても、球技などは喜んでやるが、陸上競技や器械運動などの筋力・巧緻性を高める運動などは苦手意識が高い。

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	34.2%	48.1%

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・2～6年生の児童の中には、野球、サッカー、柔道、バレーボール、卓球、水泳、ラグビーなどの地域のスポーツクラブに加入している者がいる。特に、サッカーに加入しているものが多い。
- ・運動部及び社会体育（サッカー・柔道・水泳・ラグビー）の加入率は、7年生75%、8年生63%、9年生80%であり、運動に親しんでいる学園生は多いが、コロナ禍で運動の機会が減り、参加率が下がってきている。

4 今年度の取組	<p>（1）具体目標・数値等</p> <p>「運動好きの学園生の育成と走力の向上」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意識調査において、運動に対する肯定的な回答を増やす。</li> <li>・握力、上体おこし、20mシャトルランの学年平均値を昨年度よりも向上させる。</li> <li>・ロードレースの取り組みを通して、持久力の向上を目指す。</li> </ul>
	<p>（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>・年度当初の職員会議で本校の現状を体育主任が説明、全体共有し、今年度の取組について共通理解を図る。</li> <li>・義務教育学校となって5年目、前期課程、後期課程それぞれの取り組みから、令和2年度に9年間を見通した指導計画を作成しているが、軌道に乗っていない部分があるので、1年生から9年生まで系統づけた取り組みとなるよう見直していく。</li> </ul>



令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	松江市立義務教育学校玉湯学園	生徒数 (R4.5.1 現在)	198名
校 長 名	千原 敬史	体育主任名	杉村 正樹
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・7年男子は県平均に比べると全体的に値が低く、特にシャトルランは10ポイント近く低い。唯一立ち幅跳びだけは、県平均を上回っている。女子は平均並みの種目が多いが、シャトルランの値が3ポイント低くなっている。</li> <li>・8年男子は全体的に平均並みか平均より値が上回っている種目が多いが、シャトルランの値が、県平均より10ポイント近く低くなっている。女子の値も全体的に県の平均値を上回っている種目が多い。</li> <li>・9年生男子は、握力、上体起こし、50m走、立ち幅跳びなど瞬発力を必要とする種目で県平均を下回っている。女子は全体的に県平均並みか、平均を上回っている種目が多いが、やはり男子と同じように握力、上体起こし、などの瞬発的に筋力を発揮する種目での値が県平均に達していない。</li> </ul>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は90%近くが運動系の部やクラブに属している。女子は55%近くが運動系の部やクラブに所属している。唯一の文化部として吹奏楽部があるが、ほとんどが女子部員である。全校で運動やスポーツに対して「大変好き」「まあまあ好き」などの肯定的な意見をみると、男子は70%から80%以上の学年が多いが、女子については、7年生での肯定的な意見は70%ぐらいあるが、学年が上がるにつれて、40%~50%近くまで下がっているのが特徴的だ。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は、体育の授業に対して積極的に活動する生徒が多い。運動やスポーツへの肯定的な意見は70%ぐらいである。</li> <li>・女子は、体育の授業において概ね意欲的な生徒が多い。運動やスポーツへの肯定的な意見は70%ぐらいである。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は、体育の授業に対して積極的に活動する生徒が多い。運動やスポーツへの肯定的な意見は70%ぐらいである。</li> <li>・女子は、体育の授業において概ね意欲的な生徒が多い。運動やスポーツへの肯定的な意見は40%ぐらいである。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は、体育の授業に対して積極的に活動する生徒が多い。運動やスポーツへの肯定的な意見は85%ぐらいである。</li> <li>・女子は、体育の授業において概ね意欲的な生徒が多い。運動やスポーツへの肯定的な意見は55%ぐらいである。</li> </ul>		

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- 全体的に、50m走、立ち幅跳びなどの瞬発的な運動の記録伸ばせるようにサーキットトレーニングや補助運動の行い方を工夫していきたい。
- 男女ともに上体起こしの記録をのばせるように、トレーニングの中に腹筋運動を積極的に取り入れていきたい。
- 男女ともに「20mシャトルラン」の記録をのばせるように、校内ロードレースの練習も兼ねて、定期的に5分間走などの持久的運動を積極的に取り入れたい。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

- ・グループ活動を積極的に取り入れ、話し合い活動等を工夫した言語活動を推進する。
- ・発表会など、成果を見せ合う場面をできるだけつくる。

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

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

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



## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	安来市立第一中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	4 3 4 名
校 長 名	田 中 修	体育主任名	上 田 満 治

### 1. 生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）

	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	20m シャトルラン	50m 走	立ち 幅とび	ボール 投げ
1 年男子	◎	▲	▲	◎	○	▲	○	○
2 年男子	○	▲	◎	◎	○	▲	◎	○
3 年男子	◎	○	◎	▲	▲	▲	○	○
1 年女子	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	▲
2 年女子	◎	▲	○	○	▲	○	◎	○
3 年女子	○	▲	▲	▲	▲	○	▲	○

令和3年度体力テストの本校の結果を全国平均と比較して ◎：上回った種目 ○：同程度の種目 ▲：下回った種目

- ・昨年度同様、握力とボール投げが男女ともに、ほとんどの学年で全国平均と同程度か上回る結果だった。また、昨年度課題であった立ち幅とびの結果に改善が見られた。
- ・上体起こしについては、昨年に続き男女ともにほとんどの学年で全国平均を下回った。また、女子については昨年に比べ、全体的に全国平均を下回った種目が増えた傾向が見られ、課題がある。

### 2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

<b>全 校</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育の授業への参加率は今年度も高い傾向が見られ、見学する生徒もほとんどなく、授業に対する取組も意欲的である。</li> <li>・ 運動部または社会体育クラブに所属している生徒については、日常的に運動する習慣が身に付いていると思われるが、文化部または運動部や社会体育クラブに未加入の生徒については、体育の授業以外で運動しようとする習慣があまり身に付いていない様子がうかがえる。</li> </ul>
<b>1 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 男女問わず、昼休みに体育館で多くの生徒が運動する等、自主的に運動しようとする傾向がある。</li> <li>・ 男子は、本校に運動部のない種目を社会体育クラブに所属して実施している生徒が他学年に比べて多く、小学校からの活動を継続してレベルアップを目指している傾向が高い。</li> <li>・ 女子は、他学年に比べて文化部への所属がやや高く、運動が苦手と感じている生徒が多いと思われる。</li> </ul>
<b>2 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動やスポーツを行うことが「好きである」と回答した生徒が、男子で70%、女子で60%程度と多く、体育の授業等でも意欲的に活動しようとする生徒が多い。</li> <li>・ 運動部または社会体育クラブに所属している生徒は、男子が90%以上、女子が60%以上と全校の中で最も高い割合である。</li> </ul>
<b>3 年 生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動やスポーツを行うことが「好きである」と回答した生徒は、男子では70%以上と高かったが、女子は54%程度だった。</li> <li>・ 運動部または社会体育クラブに所属している生徒は、男子が83%、女子が53%であり、体を動かすことへの愛好度と同割合を示していた。</li> <li>・ ボール操作等、ものを使う運動を苦手とする生徒や慣れない動作に対して意欲的に活動しようとしていない生徒の割合がやや多く、二極化がうかがえる。</li> </ul>

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・授業開始時のランニング、筋力トレーニングを継続的に行い、総合的な体力向上を図る。
- ・毎年実施している「5分間往復走」を定期的に行い、走力・持久力の向上を図るとともに、学年男女別にランキングを発表するなどして、目標をもって全力を尽くして取り組めるよう工夫する。
- ・年間を通して運動量の確保を意識した授業を展開する。
- ・ソフトボールの授業を中心に、投運動を他の球技単元内でも積極的に取り入れ、特に女子の投能力向上に引き続き努める。

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・「できた」、「分かった」を味わうことのできる授業展開の工夫。
- ・そのためのペア・グループ学習の有効な活用方法の研究実践と評価。
- ・研究部提案の全教員による公開授業を活用して、他教科でもグループ学習を参考にしながら、保健体育科教員相互の授業公開・情報交換を積極的に行う。

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

- ・各単元において、学習で得た知識を活用したり、表現したりする場면을計画的に組み入れ、ペア・グループ学習を活用し、話し合う活動やお互いに見合う活動を積極的に行う。
- ・ICTを活用するなど、効果的な資料の提示や映像による活動の検証の仕方を工夫する。

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

- ・生徒会体育委員による、昼休みの体育館、校庭利用の呼びかけ。

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学校名	安来市立第二中学校	生徒数 (R4.5.1現在)	80名
校長名	内田 和男	体育主任名	角 貴之

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

		男 子			女 子		
		1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
握 力	本校	23.14	31.88	35.00	26.00	23.79	27.71
	全国	23.94 ○	30.03 ○	34.46 ○	21.98 ○	24.24 ○	25.61 ○
上 体 起 こ し	本校	22.10	25.25	27.06	17.83	22.21	24.79
	全国	24.44	27.84	29.93	21.90	24.43	25.20
長 座 体 前 屈	本校	36.70	52.13	48.88	45.00	44.36	45.93
	全国	40.27 ○	45.48	49.16 ○	43.88	46.78	49.81
反 復 横 と び	本校	46.14	53.63	56.13	44.83	50.36	51.71
	全国	50.13	53.86	56.66	46.85 ○	48.96 ○	49.38 ○
シャトルラン テ ス ト	本校	67.95	90.50	89.50	48.00	65.57	66.64
	全国	71.57 ○	88.28	94.81	56.33 ○	62.32 ○	62.12
5 0 m 走	本校	8.71	7.94	7.63	8.73	8.61	8.69
	全国	8.42	7.80	7.45 ○	8.90 ○	8.62	8.56
立 ち 幅 と び	本校	172.48	208.88	214.27	179.00	179.50	168.77
	全国	182.75 ○	201.67	214.74 ○	169.26 ○	175.19	178.62
ハ ン ド ボ ー ル 投 げ	本校	18.48	24.25	23.75	16.17	14.00	14.77
	全国	○ 18.44	○ 21.38	○ 23.69	○ 12.33	○ 13.79	○ 14.57

- ・ハンドボール投げでは、全学年男女が全国平均を上回っている。
- ・2年男女は全国平均を上回る記録が多いが、1年男子は全国平均を下回っている種目が多い。
- ・女子の方が全体的に全国平均に近かったり、上回ったりしている種目が多い。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全学年、運動部活動に所属している割合が高く、毎日運動をしている生徒が多い。</li> <li>・運動部、文化部に関係なく、体育の授業に一生懸命に取り組む生徒が多い。</li> </ul>
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の運動習慣として、多くの生徒が自転車で通学しており、毎日遠くから自転車で通学している生徒もいる。</li> <li>・入学後間もないため、体力的な現状は把握しきれていないが、体育の授業に一生懸命取り組もうとする生徒が多い。</li> <li>・男子生徒のスポ少野球経験者、女子生徒のスポ少バレー経験者と、経験していない生徒との運動経験の差が大きく、体力差も大きい。</li> <li>・全体的に柔軟性が低い生徒が多い。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業に意欲的に取り組む生徒が多く、協力しながら活動に取り組むことができる。</li> <li>・学習規律が守れるようになり、練習、試合がスムーズに行えるようになってきている。</li> <li>・男子は、全体的に柔軟性が低い。</li> </ul>
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習規律が身につけており、体育の授業に意欲的に取り組む生徒が多い。</li> <li>・男子は、運動部に所属している生徒が多いが、柔軟性が低い生徒が多く、体格的にも小柄な生徒が多く、瞬発力、持久力など体力面もやや低い。</li> <li>・女子は、運動部に所属し、体力のある生徒と運動経験が少なく体力や柔軟性の低い生徒との体力差が大きい。</li> </ul>

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

#### （1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・ 全体的に柔軟性の低い生徒や筋力、筋持久力の低い生徒がいるため、授業の前半部分で、準備運動の中に種目に応じて柔軟性を高める体操や動きを取り入れ柔軟性の向上をめざしたり、筋力、筋持久力の向上につながるトレーニングメニューを取り入れたりしながら、定期的に（学期の前後）に記録を計測し、自分の記録の変化を確認し、体力向上に向けて意識を高くもって取り組めるようにする。
- ・ 20m シャトルランでは、全国平均を上回っている生徒もいるが、中学生の時期は全身持久力を発育・発達させるのに最も適している時期であるため、今後も定期的に 20m シャトルランを実施し、個人の目標を持たせながら、意欲的に取り組むようにしたい。

#### （2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・ 個々の目標を設定し、目標の達成に向けて一生懸命授業に取り組むことができるように工夫する。
- ・ 活動を振り返る時間を確保し、個人・チームの課題やお互いの良さ等を見つけ合い、認め合えるような時間にしていく。
- ・ グループやペアでの活動を多く取り入れ、お互いにより良いプレーや記録の向上をめざして、アドバイスをしあう時間を確保する。

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

- ・ 副読本や掲示資料、動画資料をできるだけ多く使い、運動が苦手な生徒にも動作やプレーのコツなどを視覚的に分かりやすくする。
- ・ グループやペアでお互いの動きを観察し合ったり、クロムブックで動きを撮影し客観的に自分の動きを見合ったりする中で、良いところや改善点などをアドバイスし合う場面を増やし、学び合いの場を設定する。

### 4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・ 2学期に、中学校区全体で生活リズムチェックを行っている。この活動を通して、自分の生活習慣の把握、見直し、改善につなげ、活用したい。
- ・ 保健だより等を通じて、家庭への情報発信をする。
- ・ 体育委員会の活動で昼休みの体育館やグラウンド利用促進に向けた声かけや活動を工夫する。

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

○

●

## 令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	安来市立第三中学校	生徒数（R4.5.1現在）	160名
校 長 名	原 義昭	体育主任名	竹谷 昌司
1. 生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）			
<p>男子は、「ボール投げ」の記録のみが全国平均値を上回っている。</p> <p>「握力」、「長座体前屈」、「立ち幅跳び」についてはおよそ全国平均値。</p> <p>「20mシャトルラン」、「上体起こし」、「反復横とび」、「50m走」の記録で全国平均値を下回っている。</p> <p>女子は、全国平均値を上回った種目はなく、</p> <p>「立ち幅跳び」、「ボール投げ」でおよそ全国平均値。</p> <p>その他の種目においては全国平均値を下回っている。</p> <p>特に「20mシャトルラン」、「50m走」では数値の低さが顕著である。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動部に所属している生徒の割合は高い。運動が好きな生徒は多いが、昼休みに体育館や校庭で体を動かして遊ぶ生徒は少ない。</li> <li>・通学は、自転車・徒歩で平地5キロ圏内にほとんどが居住している。学年が上がると保護者が送迎する生徒が増える傾向にある。</li> <li>・地域のダンス、サッカー、空手道等に通う生徒もいるが、体育の時間以外の運動頻度は、ほとんどが学校の部活動に頼っているのが現状である。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平均的に運動能力が低い。</li> <li>・肥満率が高い。</li> <li>・運動が好きな生徒と苦手な生徒の2極化が顕著である。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動が苦手だと感じている生徒の割合が多いように感じられる。</li> <li>・全体の指示に従って授業を進めることはできるが、自分たちで創造的な活動をするには慣れていないように感じられる。</li> <li>・男子は元気で声も出るが、女子が少しおとなしく、大きな声で号令をかけたりする場面で難しさを感じる。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業に意欲的に取り組む生徒の割合が多い。</li> <li>・運動が好きな生徒と苦手意識をもった生徒の2極化がみられる。</li> </ul>		

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

#### (1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

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

#### (2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

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

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

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

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

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

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

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	安来市立広瀬中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	154名
校 長 名	秦 美沙江	体育主任名	松浦 峰樹

1. 生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）

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

昨年の新体力テストの結果より、3年生女子を除き、男女とも約半数が全国平均を上回っている。3年生男子は半数以上が全国平均を超えており能力の高さが感じられた。反面、3年生は女子はほとんどが全国平均を下回っており、運動に苦手意識を持っている生徒もいた。

現2、3年生は体育の授業や部活動にはどの学年も積極的に取り組み、楽しい雰囲気の中で授業を行うことができる。

○は全国平均の数値を超えている種目

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>男子生徒の多くは運動部活動に所属している。</li> <li>2年生女子は文化部（吹奏楽部）の加入者が多い。未加入者の中には、地域のサッカーや硬式野球、硬式テニスの団体に所属している生徒もいる。</li> <li>半数以上が自転車で通学しているが、校区が広範囲のため、バス通学の生徒もいる。</li> </ul>
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学校から取り組んでいる種目については高い技能を持っている。まだ入学したばかりで、体力的にはやや劣っている生徒も多いが、これからの体力向上に期待している。</li> </ul>
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>男子が多く、小学校から取り組んでいる種目については高い技能を持っている。反面、小学校からの経験が少ない生徒の中には運動に苦手意識があり、体力面で課題のある生徒がいる。</li> <li>体育の授業に対する取組は積極的であり、意欲的に活動する生徒が多い。</li> </ul>
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学校時より、スポ少などの活動を通して早くから運動に親しんだ生徒と、そうでない生徒の能力差が大きい。</li> <li>体育の授業に対する取組は積極的であり、協力的に活動する雰囲気もある。</li> </ul>

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

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

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

**(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善**

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

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

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

**4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）**

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

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



令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	安来市立伯太中学校	生徒数 (R4.5.9 現在)	115 名
校 長 名	實重 詔子	体育主任名	中谷 壮志
<b>1. 生徒の体力（実技）の現状</b> (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>男子は筋力や瞬発力の項目は全国平均を上回っているが、持久力や柔軟性が下回る傾向にある。</li> <li>女子は全体的に全国平均を下回っている。</li> <li>休憩時間に体育館やグラウンドで運動をする生徒が多い。しかし、運動に親しむ生徒とそうでない生徒との二極化が激しい。</li> <li>校区が広く、送迎やバスによって通学している生徒が多いため、生活の中での運動量が少ない傾向がある。</li> <li>年々、新体力テストのデータが下降傾向にある。特に筋力や瞬発力などの項目が下降傾向である。</li> <li>3年生は新体力テストの結果が良く、運動に対しても意欲的である。</li> </ul>			
<b>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</b>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>70 パーセント以上の生徒が部活動に所属している。吹奏楽部などの文化部の比率が女子を中心に非常に高い。</li> <li>運動部加入生徒が過半数を越えている。</li> <li>体育実技の授業では、意欲的に活動するが、日常生活の中で運動したり、授業で得た知識や技能などを生活の場面で応用したりする傾向はあまりない。</li> <li>器械運動などの体を巧みに動かすこと、仲間と協力して作戦や戦術を考えて相談する意欲や能力はあまり高くない。</li> </ul>		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>全般的に、活動的な生徒が少ないと感じる。</li> <li>運動に慣れ親しんでいる生徒とそうでない生徒の運動能力の差が激しい。</li> <li>体力は、非常に低いと感じる。</li> </ul>		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動に慣れ親しんでいる生徒とそうでない生徒の運動能力の差が激しい。</li> <li>全体的に運動能力が低い傾向にある。</li> <li>運動を苦手とする女子の割合が高い。</li> </ul>		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動能力や体力に優れている生徒が多く、活発である。</li> <li>男子は運動能力や体力の二極化が激しい。</li> <li>女子は運動に親しんでいる生徒が多く、授業においても活発に活動する。</li> </ul>		
<b>3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等</b> (保健体育科授業の充実に向けて)			
<b>(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>月に1回、長距離走を実施し、年間を通じて持久力の向上に向けた取組を行う。また、生徒が自分自身を振り返ることのできるワークシートを作成し、成長を楽しめる工夫をする。</li> <li>体力向上に向けて、「体づくり」運動の質・量ともに向上させる。(特に冬場)</li> <li>毎授業の最初にトレーニングを入れ、基礎的な体力の向上に努める。</li> </ul>			
<b>(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>運動に慣れ親しんでいない生徒が多いため、体づくり運動やダンスの単元を拡充して、体を動かしたり仲間と関わりあったりすることの楽しさを感じられるような取組を実施する。</li> <li>授業においては、関わり合いやグループ活動・ペア活動を多く取り入れ、技能の向上のみならず、仲間との交流を通して意欲関心につなげる活動を計画・実施する。</li> </ul>			

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

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

**4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）**

- ・ 生徒会活動の一環で、昼休みに校庭や体育館などで、運動に親しむことができる取組や環境を整備していく。
- ・ 昼休みに校庭や体育館などで、運動に親しむことができる取組や環境を整備していく。
- ・ 学校保健委員会やお便りなどで、栄養や休養と運動のバランスの大切さなどを保護者に向けて啓発的に行っていく。

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

--