

体力向上推進プラン

令和5年度



生駒市教育委員会

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名: 生駒市立 生駒 小学校

校長名: 石村吉偉

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	23	19	2	6	9	4	3	4	8	6
県平均を上回っている数	15	24	6	4	1	2	3	7	10	6
全国平均を上回っている数	10	17	6	1	0	0	1	5	10	4

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

令和4年度は、コロナウイルスによる外遊びの機会の減少や、体育の授業中における運動量の低下の影響で、ほぼすべての項目で前年度を下回った。また男女ともに県・全国平均を大幅に下回っている。学年毎の項目で見ても、学校全体の傾向で見ても低下傾向にあることがわかる。また、児童の運動習慣の二極化もアンケート調査からわかるので、日ごろからの運動習慣の確立と充実した体育授業が必要である。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

- ・運動習慣の確立と運動が好きな児童を増やすために、児童が運動したくなる環境の整備や運動の奨励を行い、運動習慣を身につけさせる。
 - ・運動を通じて、スポーツを楽しみ、仲間との絆を深める体育学習を行う。
 - ・「走の力」「体幹筋力」「柔軟性」「投の力」の向上を目指した授業を行う。
- 重点課題にあげている項目について、県平均より低いため県平均と同程度まで向上させる。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	休み時間における外遊びの推奨。体づくり運動・体力を高める運動に取り組む。
5	年間指導計画に基づく体育指導とより効果的な体育年間指導計画の研究に取り組む。(通年) スポーツテストを通して、体力を高める運動に取り組む。(1・2年:50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ 3、4、5、6年:全種目)
6	クラス交流会での外遊びを奨励する。
7	学年に応じて、走・跳の運動・遊びに取り組む。
8	水泳授業を通して泳力の向上を図る。
9	学年に応じて、器械運動、器械・器具を使つての運動遊びに取り組む。
10	運動会に向けて、体育学習で習得した技能を総合的に活用して運動を楽しむ。
11	生駒っ子マラソンで各自目標をもって体力作りに励む。
12	運動委員会主催のスポーツ大会、健康委員会主催の体づくり運動大会を開催する。 学年に応じて、ゲーム・ボール型運動・遊びに取り組む。
1	第1回NAWATOBI大会の開催
2	第2回NAWATOBI大会の開催
3	運動委員会による運動・遊びの紹介を行い、外遊びの推奨や体力向上を図る。 学年に応じて、ゲーム・ボール型運動・遊びに取り組む。 持久力を高める運動を取り入れる。
3	次年度の体育年間指導計画の見直しと引き継ぎを行う。

つなげよう 心と体 いこまっ子

～なかまとともに運動を楽しみながら、体を鍛えよう～
生駒市立生駒小学校

柔軟性・投能力・走能力を高める

柔軟性(長座体前屈)・投能力(ソフトボール投げ)
走能力(50m走)

筋肉の柔軟性や関節の可動性を高め、けがを防ぐ。

外遊びを積極的に行う児童と体育の授業以外での運動をしない児童の二極化が見られる。

全身を連動させながら大きな力を発揮することで、瞬発力と巧緻性を養う。

体育指導の充実

体育学習の環境を整備し、充実させる。

課題に即したドリルゲーム

ウォーミングアップに体力向上につながる運動やストレッチ体操、投運動を取り入れる。

いこまっ子マラソン

全校児童で2学期に2週間ほど、体育の時間のはじめに10分間ほど、最終日には記録会を行い、体力作りに励む。

運動遊び大会

各学期に、運動委員会の企画運営による運動遊びの大会を開催する。昨年度は、NAWATOBI大会を行った。

体づくりを高める運動

健康委員会が、バランスや柔軟性、体の軸を鍛える運動、正しい姿勢の推奨を行い、怪我をしにくい体づくりを目指す。

運動習慣の定着
体力の向上
体力テストの数値上昇

重点項目の県平均以上

いこまっ子

1. 体を動かすことが好きな子
2. 仲間とともに運動を楽しめる子
3. 病気やけがをしない子

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名:	生駒市立	生駒南小学校	校長名:大久保 智子
------	------	--------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	17	5	2	0	3	1	5	5	2	4
県平均を上回っている数	14	18	6	4	1	4	2	4	5	6
全国平均を上回っている数	8	14	5	3	1	2	0	2	3	6

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

昨年度に引き続き、県平均を上回っている数が少ない種目は20mシャトルランと長座体前屈であり、ここ数年の本校の課題である。昨年度と比べてもほぼすべての項目で下回っている学年もある。そのため、持久力や柔軟性だけでなく、すべての種目で向上できるように取り組んでいきたい。

学年・男女による数値の差は見られるものの、上記に上げた種目が全国平均・県平均より低い傾向がある。成果が上がるよう、本年度も声かけや意欲を高める手立てを継続していきたい。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

体育授業では、単元ごとに身に付けさせたい力を意識して指導を行い、様々な動きを経験させ習得していく。また、タブレットを使用し、児童が自分の体の動かし方を知り、改善していく手法も定着化していきたい。体育年間指導計画および各学年に配布した体育ファイルを活用し、学年に応じて全ての領域を指導する。

特に全国平均との比較値の高い持久力に関して向上が求められる。20mシャトルランでは、各学年、平均8回記録を延ばし、県平均を意識して取り組みを行っていく。委員会の取り組みのダッシュ大会などさらに力を入れ、5分間走だけでなくインターバル走など様々な形式で走る運動を増やして行きたい。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	のびのび活動計画作成(のびのび委員会) 南小ギネス大会年間計画作成(体育委員会)
5	のびのび活動実施(水曜日) 体カテスト(全学年実施)
6	第1回のびのび委員会企画(大縄など) 南小ギネス大会①(体育委員会企画 フェイントダッシュ大会)
7	体育年間計画の見直し・修正
8	生駒市夏期研修(体育)
10	運動会 第2回のびのび委員会企画(大縄など)
11	体育年間計画の見直し・修正
12	南小ギネス大会②(体育委員会企画 シュートゲーム大会)
1	大縄・短縄月間 ランランかけ足(納め会)
2	南小ギネス大会③(体育委員会企画 8の字大なわとび大会)
3	体育年間計画の見直し・修正 次年度に向けての総括

かがやけ みんな元気な みなみっ子
～児童会活動を活かした体力づくり～
生駒市立生駒南小学校

(持久力・柔軟性・の運動能力でほとんどの学年が全国平均を下回る)

持久力(20mシャトルラン)
5年生女子30.08回(42.33)

反復横とび
5年男子39.26回(42.83)

柔軟性(長座体前屈)
4年生男子25.28cm(31.78)

50m走
3年男子10.48秒(10.07)

遊びが固定化さ
れている。

・基本となる1つ1つの動き
の習得が十分ではない。
・運動に親しむ児童とそうで
ない児童の2極化がある。

休み時間に教室で過
ぎすなど、十分に運動
に親しむことができ
ていない児童がいる。

体力向上モデルプラン集の活用

低・中・高学年部で同時期に同じ領域の
運動を計画することにより、体力向上モデ
ルプラン集等を参考にした教材の工夫を
推進する。学校で独自に作成した南小準
備体操なども積極的に活用する。

また、児童が自分の体の動かし方を知る
取り組みも積極的に行う。

体育ノート作成

体育の授業の注意点や確認事項、前年度
の体力テストの結果、年間計画などをすぐ
に見られるように、ファイリングして各学
年に配布した。また、未実施の領域がない
ように、年度末には体育年間計画の実施
確認を行い次年度へ引き継ぐ。必要な用
具の確認や購入も行う。

南小ギネス大会・のびのび活動

体育委員会が企画運営するスポーツ大
会。年3回行う。フェイントダッシュ(敏捷
性)・8の字大なわとび(跳び)・シュート
ゲーム(投げる)等である。学級や学年の
友達と力を合わせて最高記録を目指す。
のびのび委員会が企画運営する遊びも実
施する。たてわり班の1～6年生が協力し
て運動を楽しむ。

外遊びみんなでチャレンジ

「外遊び、みんなでチャレンジ！」に毎週挑
戦できる機会を設け、随時登録していく。ま
た、放送で結果を発表するなど、活動の様
子などを伝え、意欲を高められるようにす
る。

様々な活動の様子は、家
庭に伝えるなどし、結果は
校内に掲示する。

全国平均以上(走力・
持久力・柔軟性・敏捷性
の運動能力を含む6種
目以上)

1月中頃から2月中頃ま
での3週間を大なわ・短
なわ月間として集中して
指導する。

かがやけ みんな元気な みなみっ子

- 1 運動大好き みなみっ子
- 2 夢(目標)を持てる みなみっ子
- 3 とともに体力を高めあえる みなみっ子

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名: 生駒市立 生駒北小学校

校長名: 増田 智子

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
県平均を上回っている数	22	26	11	6	5	7	1	5	5	8
全国平均を上回っている数	16	15	7	3	3	4	0	2	4	8

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

種目別では、長座体前屈、ボール投げといったところに本校の課題が見られる。特に、高学年の投げる力に課題がある。高学年になると、外に出ることを嫌がり、遊びに出ないことも多くなることが原因に考えられる。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

本校では朝の体操を取り入れ、柔軟性や体幹の筋力を鍛えている。体育の授業前には、反復横跳びや瞬発力をつける動作を含んだ準備運動を行っている。今年度は、ボール投げと50m走を中心にして、体力向上を目指していく。そのために、体カテストを3年生以上は全種目取り組み(シャトルランは4~6年のみ)、低学年から運動に取り組む意識を高めたい。また継続して、朝の体操や体育の準備運動、全校外遊びなどを行っていく。ドッジボール大会や大縄大会などの子供主体での行事を設け、自主的に外に出る子供を増やしていく。そして、小中一貫校の特性を活かして、中学校の教師による体育の授業や、連携を行っていく。中学校への動きとつながるよう、中学校とのつながりを意識しながら指導にあたる。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回)、中学校との体カテスト指導授業
5	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回、20分間2回)、中学校との体カテスト指導授業、体カテスト
6	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回、20分間1回)、水泳指導、
7	朝の体操(毎日)、全校外遊び(20分間1回)、水泳指導
8	
9	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回、20分間1回)、運動会指導
10	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回、20分間1回)、運動会指導、運動会
11	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回、20分間1回)、体力づくりかけ足
12	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回、20分間1回)、体力づくりかけ足、かけ足納め会
1	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回)、体力づくりなわとび
2	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回、20分間2回)、体力づくりなわとび
3	朝の体操(毎日)、全校外遊び(20分間2回)

運動場に出かけよう

— **楽しみながら** 一日一汗外遊び —

生駒市立生駒北小学校

北小っこ

(多くの種目で全国平均を下回る)

長座体前屈

ソフトボール投げ

筋肉の柔軟性や関節の可動域に関わり、低下はケガの原因の一つに

・外遊びが少ない
・運動量の二極化
・運動場に出ても好きな遊びだけをする。
・長距離など、自ら進んで取り組むこと

敏捷性が低下することで、とっさの時に危険を回避する動作が遅れる。

全校外遊び「うきうきタイム」

毎月2回程度昼休みに、全校児童が外遊びをする「うきうきタイム」をきっかけにして、1日1回運動場に出て体を動かすことを習慣化させる。「一日一汗外遊び」を合言葉に外遊びを意識させる。

生活ふりかえりカード

学期に一度生活ふりかえりカードを記入し、基本的な生活習慣や外遊びへの意識について振り返る。担任、養護教諭、保護者が実態を把握し、定着に向け児童に声をかける。

朝の体操、体育の準備運動

毎朝1分間程度の体操を全学年一斉に行っている。体操では、柔軟性や体幹を鍛えるものを選び、学期ごとに変更している。体育の授業前には、敏捷性や瞬発力を意識した準備体操を行うようにしている。

体づくりかけ足、リズムなわとび

11月～12月にかけて体づくりのためのかげ足を毎体育授業のはじめ10分間程度行う。持久力がどれほどついたのかを発揮する場として「納め会」を実施する。また、1月からは、全校でリズムなわとび

・体や命を大切にする
心の育成
・楽しんで取り組む
意欲の育成

運動場に出かけよう北小っこ

- 1、一日一汗を楽しむ子
- 2、病気やけがをしない子
- 3、いろんな運動に自らチャレンジする子

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名: 生駒市立 生駒台小学校

校長名: 東畠 代次郎

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	18	21	4	0	5	6	0	8	9	7
県平均を上回っている数	16	20	2	0	2	4	0	8	9	11
全国平均を上回っている数	7	11	0	0	1	2	0	3	5	7

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

令和4年度については、感染症拡大の影響や熱中症予防のためすべての体カテストの種目を実施することができなかった。そのため、前年度からの比較は行うことができない種目がいくつかある。結果から令和4年度の生駒台小学校の体カテスト考察を行った結果、まずは長座体前屈の結果がよくなかったことから、例年同様柔軟性に課題があると考えた。原因の一つとしては感染症対策としてマット運動やペアになって行うストレッチなどができなかったことが考えられる。握力も県平均を上回っているのがであり2つ筋力も課題としてあげられる。筋力と柔軟性に課題があると考えられる。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

学校全体で児童の筋力・柔軟性の向上に取り組んでいく。具体的には筋力や柔軟性を高める動きを取り入れた本校独自の体づくり体操を毎朝行っていく。また、「にぎんぎょ」といわれる握力を鍛える教具を各クラスに設置し、活用を促す。他には、ゲストティーチャーを招き「KOBA式体幹トレーニング」を体験する機会を設ける。年間指導計画を各学年で共有し、教育活動の検討を行うとともに、授業チェックシート(履修チェック表)を使い、系統立てた指導を行うことができるようにする。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	・前年度の体カテストの結果から、本年度の体力向上計画を提示。 体カテストに向けた事前指導。
5	・体カテストの実施 体カテスト支援事業として、中学校の先生に依頼する。(5年生)
6	・プール学習開始
7	・1学期の履修チェック
10	・運動会の実施
11	・全校かけ足週間の実施
12	・体幹トレーニングの実施
1	・みんなでチャレンジ大会に向け、大縄跳びの練習開始
2	・全校ドッジボール大会、なわとびチャレンジの実施
3	体カテストの結果等から、来年度に向けた体力向上計画の立案 ※履修チェック

生き生き元気な台小っ子

— 運動が大好きな子どもを育てるために —
生駒市立生駒台小学校

台小っ子

(筋力・柔軟性を高める必要がある)

筋力(握力・上体起こし)

柔軟性(長座体前屈)

低下してくると、学習の姿勢の保持ができなくなる。

・運動量が十分でない
・遊びが偏っている
・系統だった指導が十分ではない。

筋肉の柔軟性や可動域に関わり、低下はけがの原因になる。

外遊び、みんなでチャレンジ!

県HPの種目を全校に紹介し、業間休みや昼休みに学年・学級単位で取り組みます。
みんなでチャレンジ大会への参加も呼びかけます。

体育の授業

体育の授業では、全ての学年で毎時間5～10分の体づくり運動を取り入れます。
年間指導計画と体育授業チェックシート活用し、系統立てた指導を行う。

体幹トレーニングに挑戦!

ゲストティーチャーを招いてKOBA式トレーニングといわれる体幹を鍛える運動を行う。
すべての運動に必要な体幹を鍛えることで運動能力向上が期待できる。

運動の場・教具の有効利用

運動場の空きスペースに、ジャンピングボード・竹馬・的当てなどのコーナーを設け、普段あまり運動場で遊ばない子どもたちが気軽に外遊びができる環境を整える。
また、にぎんぎょの使用や健康体操を継続して行い、筋力や柔軟性を養っていく。

全国平均以上(柔軟性、握力、上体起こしを含む7種目以上)

生き生き元気な台小っ子

- 1 思い切り体を動かせる子
- 2 毎日遊びを楽しめる子
- 3 元気で生き生きしている子

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名:	生駒市立 生駒東小学校	校長名:	清水 良亮
------	-------------	------	-------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	17	21	5	7	10	4	1	5	4	2
県平均を上回っている数	16	12	1	8	2	2	1	5	9	0
全国平均を上回っている数	7	4	0	4	0	1	0	2	4	0

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

体カテストの結果から、昨年度に引き続き、握力と長座体前屈の数値がどの学年も県平均より低い結果となっている。また、普段の授業の様子を見ていると、自分の身体を支えきれずにケガをしたり、運動をする際に身体を痛めたりする児童が見受けられることから、筋力や柔軟性が課題である。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

体カテストの結果を握力・長座体前屈において全国平均を上回ることを目指す。朝の会には体幹を意識した体操を全校で行い柔軟性と筋力を高める。また、体育授業においては、様々な運動事例を使ったりして指導にあたる。さらに生涯体育・スポーツの観点から運動好きの子どもを育てるための環境を整え、外遊びを奨励する。また運動集会などへの参加を呼びかけたり、学年で運動タイムを年間5回行ったりして、運動に親しむ機会を設ける(走運動・投運動・なわとび中心)。学習カードを使用し目標を立てたり、記録を残したりして達成感を持たせる指導をする。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容	
4		
5	体カテストの実施	運動タイム①
6	プール学習	運動タイム②
7		リレー集会
8		
9	朝の体操	縦割り遊び
10	運動会	運動タイム③
11		
12		8の字大縄集会
1		運動タイム④
2		運動タイム⑤
3		ドッジボール集会

(様式3)

(様式3)

2023 運動大好き、東小っ子

豊かな「つながり」を大切に、進んで運動に取り組む子を育てるために
生駒市立生駒東小学校

東小っ子

(筋力と柔軟性がどの学年も県平均を下回る)

筋力(握力)

柔軟性(長座体前屈)

体カテストの結果から向上させたい力

力

〈体力・技能〉

心

〈自分・他人との関わり〉

体

〈気づき・調整〉

体カテストの実施	運動タイム 縦割り遊び	体育の授業	外遊びの奨励	運動集会
★5月に体カテストを実施し、児童の体力の現状と課題を分析する。(学年により種目数は異なる。) ★テストの結果から課題を明らかにし、体育授業での指導内容や指導方法を工夫する。	★学年に応じた種目を工夫し、運動に親しむ機会をつくる。 ★異学年の児童が関わり、運動や遊びを通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 ★協力・励まし合う心を向上させる。	★体力や運動能力を高める運動を準備運動に取り入れる(体力向上マニュアルの活用) ★筋力、柔軟性を高める運動を継続して行う。 ★個人やチームにあった運動の課題を解決する。 ★基本的な動きや技能を身につけさせる指導の工夫をす	★クラス遊びを計画的に実施する。 ★集団で体を動かして遊ぶ楽しさを味わわせる。 ★自ら進んで運動に取り組むことができる環境を整える。(雲梯、鉄棒、登り棒など→筋力アップ)	★学期に一回企画運営する。 ★リレー、ドッジボール、8の字縄跳びを予定。 朝の会 ★朝の体操を実施する。

運動大好き、東小っ子

☆友だちの心・自分の心を大切にする子

☆体を動かす楽しさや心地よさに気づける子

☆病気やけがをしないように気をつける子

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名: 生駒市立真弓小学校

校長名: 前田伸行

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	11	10	2	0	2	0	0	11	2	4
県平均を上回っている数	16	14	1	2	2	2	2	11	6	4
全国平均を上回っている数	7	6	0	2	2	0	0	2	5	2

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

【良い点】

- ・50m走では、多くの学年が県平均を上回ることができた。
- ・6年生では、多くの種目で県平均を上回ることができた。

【課題】

- ・ソフトボール投げを実施している多くの学年では県平均を下回った。
- ・5年生では、多くの種目で県平均を下回った。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

実施した種目において、県平均を上回ることができるようにする。特に高学年においては、実施種目の半数以上において、県平均を上回ることができるようにする。具体的な取り組みとしては、体カテストの支援事業の活用や、外遊びの推奨、年間2回の全校児童が参加できるスポーツイベントの開催、毎朝の「体のびのび体操」などを行っていきたい。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	体カテストに向けた、事前指導
5	体カテスト支援事業の活用・みんなでチャレンジ(春)
6	全校児童対象のドッジボール大会・プール学習
7	
8	
9	
10	体育大会
11	健康駆け足週間・マラソン大会
12	
1	全校児童対象の大縄大会・みんなでチャレンジ(冬)
2	
3	

元気いっぱい まゆみっ子

生駒市立真弓小学校

みんなでチャレンジ！

県HPの種目(なわとび)に挑戦しています。昼休みに体育館を開放し、先生やボランティアの方で記録を測定し、県に報告をしています。

スポーツ大会

年2回健康委員会が中心となって企画し、スポーツ大会を行います。大会に向けて休み時間に練習に取り組みます。

まゆみっ子

- ・外遊び、体育が大好き
- ・県平均を下回る種目がある
- ・50m走は多くの学年が県平均を下回る

体のびのび体操

朝の会で、体のびのび体操を実施します。体を伸ばして、柔軟性や姿勢改善や体幹を鍛えます。

体育の授業で

体育の授業でみんなが体育が楽しいと思える取り組みを進めます。また、毎時間の運動量を確保できるよう計画を立て実践します。

外遊び

クラス遊びや外遊びの奨励、遊び方の紹介をして、外で遊ぶ機会を増やします。

元気100倍
まゆみっ子

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名: 生駒市立 俵口小学校

校長名: 峯本伸一

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	9	10	2	0	1	3	0	4	5	4
県平均を上回っている数	9	6	4	0	0	3	2	1	4	1
全国平均を上回っている数	1	3	2	0	0	1	0	0	1	0

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

前年度の平均を上回った種目が多く、体力向上への取組の成果が表れている。握力、反復横跳び、立ち幅跳びの種目では、県平均を上回っている学年が多いことから、筋力や、瞬発力は概ね評価できる。一方で、50m走、ソフトボール投げ、長座体前屈は県の平均を大きく下回っていることから、スピード、巧緻性、柔軟性に課題を抱えている。

ソフトボール投げ(巧緻性)は、以前から本校の課題となっている。解決のために取り組んでいることを、今後も継続していきたい。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

ソフトボール投げ(巧緻性)の今後の目標は、4~6年生において、奈良県の平均レベルまで高めることである。目標を達成するために、体育の授業や休み時間などでボール投げを行う際は、一人当たりのボールを投げる回数を増やすことに取り組んでいる。体育の時間であれば、新聞ボールや球入れの球を使用し、投げる回数を増やす。また、ドッジボールなどのゲームを行うときは、ボールの数を増やす。

スピードや柔軟性においては、去年の記録を上回ることを目標としたい。そのために、体育の準備運動段階において素早く動く運動や、関節を伸ばす運動を継続的に取り入れる。効果的な運動を学校全体に紹介して周知し、どの学級でも取り組めるようにする。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	「体づくり運動」を取り入れた体育の授業を開始する。
5	スポーツテストを実施する。
6	俵小チャレンジスポーツで道具を使いながら、巧みな動きを高める運動を奨励する。
7	
8	
9	運動会の練習を開始する。力強さを高める運動を展開する。
10	たてわり班で長縄大会に向け、練習をする。長縄遊びを楽しみながら、続けて運動をする力を高める。
11	ふれあいタイムを利用し、たてわり班で外遊びをする。
12	体育で持久力を高める運動を展開する。
1	体育委員会の運動企画を行い、寒い時期の運動意欲を高める。 (児童の実態に応じて、ボール運動や、走る運動を取り入れたゲームを企画する。)
2	
3	

令和4年度俵小の体力向上推進プラン

(様式3)

仲間と共に進んで体を動かし、楽しく運動をする子の育成

課題分析	<p>昨年度は、休み時間や体育の授業での運動量も少しずつ増え、体力テストでは前年度の結果を上回る種目が増えた。 体力テストの結果をみると、握力、反復横跳びなどの種目で県平均を上回っている。しかし、ソフトボール投げ、長座体前屈、50m走に弱さが見られる。巧緻性やスピード、柔軟性の運動能力を伸ばす運動を取り入れる必要がある。</p>		
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 運動する時間を長くし、運動不足を解消する。 ○ 体を動かす楽しさを味わわせ、進んで運動する子を育てる。 ○ 健康で元気に生活できるよう、投げる、走るなどの運動能力を伸ばす。 		
	<h3 style="color: red;">体力向上を進める3つの取組</h3>		
	<p>1. 体育の授業で「体づくり運動」を充実させる 力強さをアップする運動、やわらかさをアップする運動、巧みな動きをアップする運動、持久力をアップする運動など、「体づくり運動」を、体育の授業に取り入れ、学年のねらいに応じて計画的・継続的に実施する。</p>	<p>2. たてわり活動を活かして全校運動を進める 毎週水曜日、たてわり班で行う「ふれあいタイム」を設け、ボール運動、鬼ごっこ、遊具遊び、なわ跳びなど、1～6年生のメンバーで楽しく活動する。高学年児童は、班員をリードし、低学年児童は、運動の仕方を見習いながら、みんなと協力して運動する楽しさを味わう。 秋には、班で練習したなわとびの成果を競い合う「全校長なわ大会」を実施し、みんなて体を動かす体験を通して、運動への意欲を高めるとともに、持久力を高める。</p>	<p>3. 外遊びを奨励し運動を日常化する 運動場をボール使用場所と、走る場所に分け、それぞれの場所で投げる、蹴る、走るなどの運動を思い切りできるようにしている。また、体育委員会が運動企画を行い、ゲームを通してみんなて運動を楽しみ、寒い時期の運動を奨励する。</p>



年間計画	体づくり運動の充実	たてわり活動による全校運動	外遊びで運動の日常化
	4月	力強さをアップする運動	
5月	やわらかさをアップする運動 巧みな動きをアップする運動	ふれあいタイム	
6月	水泳学習	・毎週水曜日(8:30～9:00)たてわり活動を活用した運動を班で計画して実施する。	チャレンジスポーツ
7月			投げる、跳ぶ、筋力などの要素を取り入れた動き ↓
8月			
9月	力強さをアップする運動	色別活動	毎日、遊びながら、走る、投げる、跳ぶなどの運動に親しむ。 学級遊びで、集団で外遊びをする楽しみを味わう。
10月	運動会練習 力強さをアップする運動	・運動会に向け、色のみんなて励まし合い、精一杯力を発揮する。 <div style="text-align: center; background-color: #fff9c4; padding: 2px;">運動会</div>	
11月	巧みな動きをアップする運動	・ふれあいタイムの時間に長縄の練習を行い、班のみんなて記録を伸ばす。 <div style="text-align: center; background-color: #fff9c4; padding: 2px;">全校長なわ大会</div>	
12月		・練習した成果を発揮	
1月	続けて運動する力をアップする運動		全校集会
2月	巧みな動きをアップする運動		体力向上企画
3月	持久力・瞬発力をアップする運動		体育委員会による外遊びの奨励と持久力を養う ↓

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名: 生駒市立鹿ノ台小学校

校長名: 飯田 敦士

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	14	11	2	4	2	2	3	7	4	1
県平均を上回っている数	19	17	1	4	2	7	2	10	9	1
全国平均を上回っている数	13	11	0	3	2	5	0	4	9	1

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

体カテストの結果を分析すると、全国体カテスト対象学年児童(5年生)は、男・女ともに50m走は前年度・県平均を上回っている。また、立ち幅跳びは県平均・全国平均を上回っている児童が多い。しかし、学年全体で見ると少数である。また、握力や20mシャトルラン、ソフトボール投げでは、前年度・県平均・全国平均より下回っている児童が多い。特に20mシャトルランでは、男女とも全国平均を「7」下回っていた。これらの課題に対して、本校では体育の授業の中で持久力と投の育成とともに、日常的な外遊びや運動による様々な運動体験の充実が重要であると考えている。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

- 一輪車・竹馬の貸し出しを行い外遊びをする児童を増やす。(毎学期に2週間程度)
- 体力向上期間を設け、体育科授業で持久走を実施。(11月から2学期末まで、運動場体育時に毎回5分以上実施)
- 体育委員会主催の運動イベントを開催する。(奈良県保健体育科の「外遊び、みんなでチャレンジ!」の中から1つは実施)

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容	
4		
5	体カテスト(中学校の保健体育科教員との連携)	★一輪車・竹馬の貸出(体育委員会)
6	水泳学習	★一輪車・竹馬の貸出(体育委員会)
7	水泳学習	
8		
9	運動会練習	
10	運動会練習	運動会
11	体力向上期間	★一輪車・竹馬の貸出(体育委員会)
12	体力向上期間	★一輪車・竹馬の貸出(体育委員会) ★一輪車・竹馬の貸出(体育委員会)
1		★一輪車・竹馬の貸出(体育委員会)
2		★一輪車・竹馬の貸出(体育委員会)
3		

(様式3)

活力あふれる鹿ノ台小学校

男子
昨年度： 45.08回
県平均： 46.81回
全国平均： 52.45回

女子
昨年度： 33.81回
県平均： 36.51回
全国平均： 42.33回

鹿小の子どもたち

男子
昨年度： 22.88m
県平均： 20.68m
全国平均： 21.75m

女子
昨年度： 12.67m
県平均： 13.38m
全国平均： 13.86m

持久力で、県平均・全国平均を下回る

ソフトボール投げで、前年度平均・県平均・全国平均を下回る

持久力(20mシャトルラン)

5年生男子 46.11回

女子 34.54回

ソフトボール投げ

5年生男子 20.55cm

女子 12.59cm

年齢が上がるにつれて運動に親しむ児童
とそうでない児童の差が大きくなる。

縦割り班活動

集会委員会が中心となって、外遊びのイベントを企画する。また、学期に3回程度集まって、15分間の縦割り班活動を通して外遊びを行う。

高学年が企画する。

芝生の整備

運動場の芝生の管理を徹底し、走りやすいように整備する。冬芝を養生する際も、半面ずつ行い、外遊びができるようにする。

一輪車・竹馬の貸出

体育委員会が、各学期に7回程度一輪車・竹馬の貸出を行う。その際に全校に放送し、外遊びを促す。

チャレンジ外遊び

2学期の後半に、体育委員会が企画運営し、奈良県保健体育科の「外遊び、みんなでチャレンジ!」を行う。

がんばりカード

運動の楽しさを体験する。
気力と体力に満ちた学校生活を送る。



自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名:	奈良県立	桜ヶ丘小学校	校長名:石岡 秀俊
------	------	--------	-----------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	6	9	2	2	0	2	2	4	2	1
県平均を上回っている数	11	13	0	3	0	2	4	11	3	1
全国平均を上回っている数	6	6	0	1	0	1	2	5	3	0

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

県平均を下回っている種目が多く、特に高学年では5年生も6年生も長座体前屈の数値が低く、柔軟性に大きく課題が残る結果となった。学校内でけが人が多いことから、体幹や柔軟性を高めることが求められる。運動することに積極的な児童とそうでない児童に分かれており、運動意欲にも二極化傾向があるので、楽しみながら体幹や柔軟性を高められる運動機会を増やしていきたい。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

柔軟性の向上と体幹を鍛え上げが防止をするために、朝の体操に各学級で取り組み、体育の準備運動でストレッチ運動、また、バランスゲームや体づくり運動を取り入れていく。県教委主催の「外遊びみんなでチャレンジ」を参考に取り組むチャレンジ運動や、色別活動での外遊びを通して、楽しく運動ができる機会を設けていく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	1. 体育授業一体ほぐし運動・ストレッチ運動
5	1. 色別班(たてわり班)発足。
6	2. 色別班遊びを週1回ペースで実施。(鬼ごっこ、ドッジボール、大縄とびなど)
7	1. 水泳指導 2. みんなでチャレンジ運動(個人運動-縄跳び、ペアドッジパス) 3. 色別班遊び
8	1. 水泳指導 2. 色別班遊び
9	1. 色別班遊び
10	1. 運動会練習・運動会
11	1. 色別班遊び 2. みんなでチャレンジ運動(体を使って遊ぼう月間)
12	1. 色別班遊び
1	1. 色別班遊び 2. 色別集会(大縄大会)
2	1. 色別班遊び 2. みんなでチャレンジ運動
3	1. 色別班遊び

元気いっぱいさくらっ子
～進んで運動に取り組み，運動遊びを楽しむ態度を育成～



さくらっ子
(握力と柔軟性が課題。運動能力や進んで取り組む姿勢に二極化傾向がある。)



色別班（たてわり班）活動
○遊びを通して、体力づくりに取り組む
・走（鬼遊び・宝とりなど）
・跳（縄遊び・タイヤ遊びなど）
・投（ドッジボールなど）



体力向上の取り組み
○運動機会の充実
1学期・・・チャレンジ運動 ※ペアドッチパス
2学期・・・チャレンジ運動 ※ペアキックパス
3学期・・・チャレンジ運動 ※8の字大縄、チャレンジ縄跳び
○柔軟性向上と怪我の防止
全校で朝の体操取り入れる。



「体育」授業の重点教材
○学期ごとに重点教材を奨励し、体力向上を図る
・1学期 鉄棒・とび箱リレー
・2学期 かけ足ボールゲーム
・3学期 縄跳び

家庭・地域との連携
・基本的な生活習慣の確立 ・学校だより ・学級通信による啓発 ・HPによる情報発信

教職員研修
・体育指導法の研修 ・体力運動能力調査の分析 ・食育の研修

自己にチャレンジ
・運動会・水泳学習・チャレンジ運動などに向け、自分の記録にチャレンジする

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名: 生駒市立 あすか野小学校

校長名: 小野 雄史

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	15	15	4	0	4	4	0	10	4	4
県平均を上回っている数	14	13	2	4	3	4	2	10	1	1
全国平均を上回っている数	8	5	1	3	3	1	1	3	1	0

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

50m走以外の種目では、ほとんど全国平均を超えることが出来ていなかった。特に、持久力(シャトルラン)や巧緻性(ソフトボール投げ)において、県平均と全国平均を上回る数が1しかなく、大きな課題である。また跳躍力(立ち幅跳び)においてすべての学年が全国平均を上回ることができなかつたため、課題として残っている。しかし、前年度を上回る種目も昨年度より増えていることから、少しずつ取り組みに対する成果も見られた。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

昨年度に引き続き、朝の会に1分半程度の体操を今年度も取り組む。体幹や握力を意識した内容を取り入れる。今年度より、系統立てた指導計画を作成した。学校全体で教員の授業力向上に努める。学習内容も学校全体で統一して行うことにより、より効率よく指導を行うことができると考えられる。そうすることで、児童の運動能力や体力の向上も図ることができるのではないかと考えられる。また、学校で昨年度途中から系統立てた縄跳びカードを使用した。今年度は4月から使用し、年間を通して様々な跳び方を体験して身につけたい。全校朝会で縄跳びの跳び方の紹介やボール投げの工夫なども発信する予定をしている。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
5	体カテストの実施
11	なわとびタイム
11	小学生陸上記録会への参加
学期に1回	体力向上プロジェクト(縄跳びや体育委員会の児童と連携して企画)
通年	あすか野パワー体操
通年	系統立てたあすか野独自の授業計画
通年	外遊びチャレンジに参加
通年	全校朝会の活用

(様式3)

いきいきあすか野っ子

— 運動が大好きな子どもを育てるために —

あすか野っ子

(複数の種目で全国平均を下回る)

持久力 (シャトルラン)
4年生男子34.06回 (44.27回)

跳躍力 (立ち幅跳び)
4年生女子132.3cm (141.05cm)

- ・体幹筋の弱化
- ・外遊びの機会減少
- ・運動量の減少
- ・運動の重要性の未周知

あすか野パワー体操

毎日、授業前の朝の時間に保健体育部が考案した体操を全校一斉に教師と取り組み、体幹・握力の強化を図る。

系統立てた計画

各学年の年間指導計画を見直し、低・中・高学年で系統立てた指導を行うことで、積み重ねた実践に取り組む。

なわとびタイム 体力向上プロジェクト

10月、11月に学校全体で1分間跳びの記録をとり体力の向上を目指す。また、県主催の外遊びチャレンジに参加し、運動する機会を確保する。

ICTを活用した授業

ジャムボード、ロイロノート、タイムシフトカメラ等を授業で積極的に活用し、児童の思考力を深め、学びの質の向上を目指す。

月1回発行している学校だよりを通して地域へ発信。

全8種目
県平均以上

いきいきあすか野っ子

- 1 運動することの大切さを学ぶ子
- 2 命の大切さを感じ、病気や怪我の予防ができる子

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名:	生駒市立	壺分小学校	校長名:	城野 聖一
------	------	-------	------	-------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	11	10	3	1	3	3	2	4	4	1
県平均を上回っている数	16	15	4	2	3	2	3	9	4	4
全国平均を上回っている数	7	7	2	0	2	0	0	3	3	4

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

前年度から特に高学年の男女ともに立ち幅跳びの記録が大きく伸びた。上体起こし・反復横跳びの記録が伸びず、筋力・瞬発力の運動能力が課題となった。反復横跳びでは、本校実施学年が5年からであり、経験不足が関係していることも含め、瞬発力を高められる取り組みを考えていかなければならない。自らの筋力を使う上体起こしの記録は、伸びていなかったため、児童の基礎体力や筋肉量の低下が原因と考える。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

筋肉量・瞬発力をあげていくことに重点を置く。特に5年生では、上体起こしの記録が前年度県平均記録を男子が0.2、女子が2.13のマイナスが見られた。数値目標としては、例年の県平均と予想される18回前後を超えられるようにしたい。上体起こしは、日々の体育の授業での体づくり運動に、体幹トレーニングや遊具を使った運動を増やし、児童が楽しみながら筋肉量を高め、自然と記録が伸びるように取り組みたい。また反復横跳びでは、全国に比べて男子が3.93、女子が3.23のマイナスが見られた。瞬発力を上げるためにも、体育委員会主催のスポーツイベントの全校増え鬼や大縄記録会で楽しみながら基礎体力を上げ、運動能力向上を図りたい。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	走力・跳躍力を高めるための運動 冊子配布(体育の学習や、遊びの中で使えるもの。)
5	体育委員会が水曜集会で、水泳に関する取り組みを劇にして発表し、体育授業への運動意欲を高める。
6	水泳指導の実施(筋肉を使い、身体能力を高める)
7	
8	運動能力を高めるための事例の紹介。
9	スポーツイベント①体育委員会
10	運動会を通じて体力の向上を図る。
11	スポーツイベント②体育委員会
12	
1	スポーツテストの反省を生かして、運動能力を高めるための事例を紹介し授業での活用状況の交流。
2	スポーツイベント③体育委員会
3	

(様式3)

(様式3)

元気ハツラツ壱分っ子

— 運動好きな子どもを育てるために —
奈良県生駒市立壱分小学校

壱分っ子

(男女ともに上体起こし・反復横跳びが低い傾向がある。)

特に筋力・瞬発力(上体起こし・反復横跳び)
全国平均と比べ大幅なマイナス

- ・体育授業以外の運動量の減少
- ・外遊びの減少
- ・体力向上の大切さを理解できていない

筋力・瞬発力の向上が、様々なスポーツでのパフォーマンスの向上につながると考える。
そこで、様々な運動や場面を通して体力の向上を図りたい。

スポーツイベント

年間約3回、体育委員会が中心となりスポーツイベントを開催します。休み時間を利用して、楽しみながら運動できるよう様々な工夫をし各学年に呼びかけています。

体育の授業の充実

体育授業の授業のなかで、遊具を使った運動や体幹トレーニングを取り入れ、子供たちが楽しみながら、自然と運動能力を高めることができる体育授業を目指します。

体力テストの実施

5月に体力テストを実施します。
児童に運動の成果を理解させるために、体力テストを有効利用し、児童の運動能力を把握します。また自分の弱点を見つけることで運動に対する意識を変えることができるよう呼びかけていきます。

子どもたちが自然と楽しみながら、運動能力が向上することを目的とする。

全種目 県平均以上
(特に上体起こし・反復横跳び)

元気ハツラツ壱分っ子

- 1 運動することが好きな子
- 2 病気やケガをしない子
- 3 明るく活気のある子

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

小学校、義務教育学校前期課程

学校名：生駒市立 生駒南第二小学校

校長名：古川 奈保子

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	9	14	1	4	1	1	0	6	1	9
県平均を上回っている数	14	17	0	3	4	1	4	10	1	8
全国平均を上回っている数	7	12	0	0	3	1	3	4	1	7

1 令和4年度の体カテスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

- 昨年度との比較の為、県・全国平均を上回っている項目数を、各学年の男女で実施した種目を合計した。
- 全体を見ると、昨年度は50項目であったのに対し、今年度は42項目となっており、結果が良くなかったことが分かった。特に今年度は立ち幅跳びにおいて2項目しか上回っておらず、今後の重点課題として取り組む必要がある。
- 昨年度の重点課題であった投げる力を重点的に調査しているソフトボール投げは、昨年度は7項目上回っていた。それに対し今年度は15項目であり、1年間の取組の成果があったと考えられた。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

- 県・全国平均を上回っている項目数を50項目を目指す。
- 立幅跳びは3年生以上で実施しているため、各学年、男女4項目を合わせると全てで16項目となる。その半数である8項目以上で県・全国平均を上回ることを目指す。
- ソフトボール投げは、15項目が県・全国平均を上回っていた。ただし、全学年で実施しているため、各学年、男女4項目を合わせると全てで24項目となる。半数は超えていたため、8割強となる20項目を達成目標として設定する。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	「投げる力」、「筋力」を高める運動を行う
5	「跳ぶ力」、「走る力」を高める運動を行う
6	「柔軟性」、「筋持久力」を高める運動を行う
7	「柔軟性」、「筋持久力」を高める運動を行う
9	「敏捷性」、「柔軟性」を高める運動を行う
10	「走る力」、「筋力」を高める運動を行う
11	「持久力」を高める運動を行う
12	「持久力」を高める運動を行う
1	「跳ぶ力」、「敏捷性」を高める運動を行う
2	「跳ぶ力」、「敏捷性」を高める運動を行う
3	「持久力」、「敏捷性」を高める運動を行う

伸び伸び南二小っ子

— 運動を楽しみ、友だちと高め合う子を育てるために —
生駒市立生駒南第二小学校

南二小っ子

巧緻性（巧みな動き）・瞬発力・敏捷性（動作の素早さ）・筋力・
持久力の向上を目指す

投力（ソフトボール投げ）

全国平均と比較すると大きく下回っているわけではないが、全国平均自体が低下傾向が続いて

跳躍力（立幅跳び）

5年男子・6年男女は記録が向上しているが、6年男子以外は全国平均を下回っている。

投げる運動遊びの機会の減少が投力低下につながっていると考えられる。そうした視点から学校が

・外遊びの機会が減少している。
・運動量が十分でない。
・投げる運動が少なくなっている。正しい投げ方があまり身につけていない。

足腰に関わる筋力は全ての運動の基礎となるものであり、低下は体力向上の視点から深刻

体育指導の充実

各学年における年間指導計画を系統的にまとめ、簡潔かつ具体的なものに高めていく。また、体育学習の環境を整備し、充実させていく。

外遊びの奨励

中休み・昼休みには、外遊びをするように児童に呼び掛ける。また、金曜日の昼休み(25分間)にスポーツタイムを設定し、学級集団で外遊びをしたり、学校全体で運動したりする。外で遊びたくなる場所や道具の工夫する。

児童主催スポーツ大会

保健運動委員会が中心となり、各学期に大会などを企画・実施し、児童の意欲向上を図る。また、大会に向けた練習を各学級で行い、継続して取り組む。

朝の3分間体操

月曜日と金曜日の朝の時間に、体幹を鍛えたり体温を高めたりする運動を取り入れる。

授業の準備運動の工夫

体育の授業の準備運動に、体のバランス、敏捷性、柔軟性を高める運動や体力向上につながる運動を取り入れる。

体力テスト全国平均以上の項目を増やす。特にソフトボール投げと立ち幅跳び。

伸び伸び南二小っ子

- 1 元気に体を動かす子
- 2 健康で、たくましい子
- 3 最後までねばり強くやりぬく子

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

中学校、義務教育学校後期課程

学校名:	生駒市立生駒中学校	校長名:	吉川 祐一
------	-----------	------	-------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	18	16	6	5	2	5	0	3	4	4	5
県平均を上回っている数	14	15	5	2	0	3	0	4	5	5	5
全国平均を上回っている数	3	10	2	1	0	2	0	0	1	3	4

1 令和4年度の体力テスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動)

ほとんどの種目で全国平均を下回っている結果であった。これからもさらに、基礎体力の向上を図るとともに、運動に興味や親しみを持ってもらうような取組みをさらに行っていく必要がある。毎時間の補強運動はもちろん、体づくり運動も工夫し、積極的に行うよう努める。また、学年が上がるにつれて、全国平均や県平均を下回る種目を少なくするように、今回の結果をしっかりと受け止め、日々の授業や生活に生かしていきたい。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

1でも書いたように、基礎体力の向上を図るとともに、運動に興味や親しみを持ってもらうような取組みをさらに行っていく必要がある。毎時間の補強運動を各運動種目に応じて工夫する。具体的に、球技ではボールを使った補強運動を行ったり、馬跳びなどグループで競い合ったりと関心を持たせた補強運動を取り入れていく。また、体づくり運動も工夫し、グループでおこなったり、なわとびを使用したり積極的に行うよう努める。いずれにしても、県平均を上回る種目を多くすることを目標に取り組んでいきたい。部活動においても、専門的なトレーニングを、学年が上がるにつれても継続的に行っていく、体力の向上に努めたい。また、冬場の持久走なども継続的に行っていく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	体位・体力測定
5	
6	プール授業
7	球技大会
8	
9	
10	体育大会
11	
12	球技大会
1	持久走
2	
3	

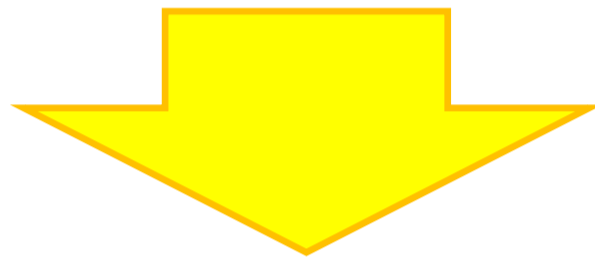
生駒中学校体力向上プラン

課題

県平均や全国平均を1つでも上回れるように、体育の授業時のトレーニングの充実と部活動での継続的トレーニングが必要

目標

毎授業時の補強運動や体づくり運動を工夫し行い、平均を県平均に近づけ柔軟性を高め、バランスの取れた身体をつくる。



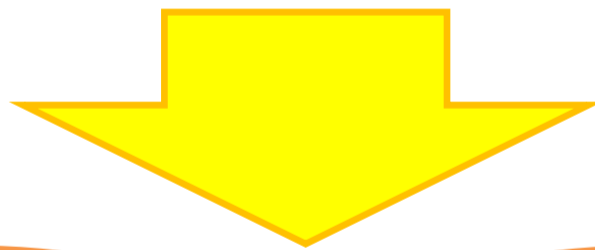
学校全体で体力向上への取組を実施する

(1) 学校における取組

- ①保健体育における取組
- ②保健体育以外の学校教育活動全体を通しての取組
- ③体力テストの実施・分析

(2) 家庭との連携を図った取組

- ①食生活の充実のための情報提供
- ②健康等にかかわる情報の提供
(家庭訪問、懇談会等)
- ③生活習慣の見直しや改善



体力向上
持久力アップ
バランスの取れた体

健康で活力ある学校

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

中学校、義務教育学校後期課程

学校名:	生駒市立生駒南中学校	校長名:	眞井 英司
------	------------	------	-------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	10	13	3	2	2	4	0	2	3	2	5
県平均を上回っている数	12	17	5	4	3	5	0	2	2	3	5
全国平均を上回っている数	6	11	3	2	3	4	0	0	0	0	5

1 令和4年度の体力テスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動)

【自校の課題】

- ・筋力、スピード、全身持久力、柔軟性、瞬発力、巧緻性の体力要素の向上
→それぞれの体力要素に応じた運動やトレーニングを用いて、スモールステップで、体力向上につなげる。
- ・令和4年度の体力テストの結果を分析していく。
→体力テスト実施後、随時、体力向上につながるトレーニングを進めていく。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

- 全学年:全種目において、奈良県平均以上、全国平均以上を目指す。
個人:全種目において、昨年度の自己記録より、高い数値を目指す。

- 授業で補強運動、ストレッチ、トレーニング、体づくり、リズム運動に取り組む。

3 目標を達成するための年間取組計画

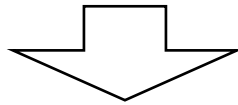
月	取組内容
4	・授業でのオリエンテーション、体づくり
5	・授業での補強運動と各運動部でのトレーニング強化、体力テスト実施
6	・水泳での心肺機能と全身持久力強化
7	・水泳での心肺機能と全身持久力強化
8	・各運動部活動でのトレーニング強化
9	・授業での補強運動による体力強化
10	・体育大会実施
11	・授業での補強運動と各運動部活動でのトレーニング強化、リズム運動
12	・授業での補強運動(縄跳び使用)と各運動部活動でのトレーニング強化
1	・長距離走による全身持久力強化
2	・長距離走による全身持久力強化
3	・データ分析(個人・学年・学校)

(様式3)

いきいき爽やか南中生
～積極的に体を動かす子どものために～
生駒市立生駒南中学校

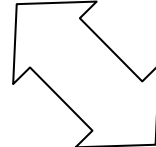
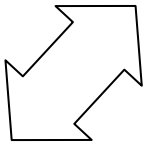
生駒南中学校

スピード、柔軟性、
瞬発力、筋力、巧緻性の不足

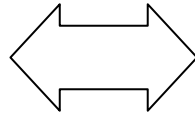


- ・課題の改善
- ・体力の向上を図る

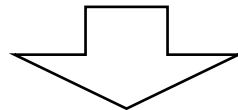
年間を通じて、授業のはじめに補強運動、体づくり運動を行う。(季節、環境、授業の種目に合ったもの)
夏季には水泳、冬季には長距離走により、全身持久力を強化する。
生徒の目標意識を高めながら実施する。



5月に取り組む体力テストでは、複数回にわたって、挑戦し、記録向上を目指す。ICT機器の活用や仲間同士でのアドバイスを出し合い、意識を高める。



各部活動での体づくり、ストレッチング、トレーニング強化を行い、体力向上を図る。
それぞれの種目の特性を理解して、取り組む。



- ・全国平均以上
- ・奈良県平均以上
- ・自己記録更新

いきいき爽やか南中生

- ◎体を動かす心地よさ
- ◎できないことができるようになる喜び
- ◎仲間と交流する楽しさ
- ◎達成・挑戦・競争・表現

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

中学校、義務教育学校後期課程

学校名:	生駒市立	生駒北中学校	校長名:	増田 智子
------	------	--------	------	-------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	15	13	4	2	4	3	0	3	5	4	3
県平均を上回っている数	17	16	6	4	5	3	0	3	5	3	4
全国平均を上回っている数	13	10	5	3	4	1	0	0	3	3	4

1 令和4年度の体力テスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動)

1年男子では、反復横跳び、女子では、上体起こし。2年では、男子は全体的に数値としては良い結果だったが、女子で全体的に平均値を下回る結果となった。3年でも、握力を除いて全体的に平均値を下回る結果となった。全校生徒75名と小さな学校のため、学校全体の取り組みというよりも学年ごとに目標を設定し全体的なレベルアップを行う必要があると感じる。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

1年男子反復横跳び平均50。女子上体起こし平均20。2、3年男女での全体的なレベルアップ。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	部活動入部を促すため、体験入部期間を設ける。
7	夏休み中の部活動を積極的に行い、生活習慣の乱れや、体力低下を防ぐ。
8	体育大会に向けての練習に積極的に参加し、体力の向上を目指す。
9	生活習慣病が乱れないよう、保健体育の授業やクラスでの積極的な声かけ。
通年	教員が積極的に部活動に参加し、生徒のコンディションを確認する。 体育の授業時に、ランニングや補強運動、ストレッチを行い体力向上を目指す。
	昨年度より5月を体力向上月間にし、学校掲示板にランキング形式で各種目の記録を掲示。 生徒のやる気を引き出すねらい。

(様式3)

体力の向上

— 竹のようにしなやかで伸びやかな子どもの育成を目指して —

生駒市立生駒北中学校

全学年県平均以上を目指す

全体目標
全学年、男女ともに
県平均目標

新2年男子
反復横跳び
新2年女子
上体起こし

新3年女子の
全体的な
さくねレベル
アップ

・運動不足
・部活動参加者減
・体力向上に対する
認識不足

○体育の学習過程の工夫
・準備運動の徹底と充実
・補強運動、ストレッチの取り組み
・運動量の確保

○学校行事等との関連について
・体育大会及び大会練習の充実
・校外学習の工夫
・地区中体連大会への参加

○部活動の活性化
・競技種目に応じた基礎体力づくりの実施
・日々の練習を通して体力づくりを行う
・各種大会、練習試合への参加を通しての
体力づくりの実施

○その他
・グラウンド開放による屋外運動の奨励
・保健だよりによる心の健康と健全な体
づくりへの啓発

外部指導者の導入
と活用

各種目において数
値の向上を図る

育友会・地域ぐるみ協議会
との連携

体力の向上

茶釜の里の体づくり

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

中学校、義務教育学校後期課程

学校名:	生駒市立緑ヶ丘中学校	校長名:	滝澤 治生
------	------------	------	-------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	13	8	4	3	2	4	0	2	2	2	2
県平均を上回っている数	17	19	0	6	3	6	0	6	6	3	6
全国平均を上回っている数	8	15	0	4	3	5	0	3	5	0	3

1 令和4年度の体力テスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動)

昨年度同様、握力と立ち幅跳びがわが校の課題といえる。握力に関しては、日常生活や体育の運動においても「握る」、「棒にぶら下がる」などの握力を必要とする運動を実施できていないことが今回の結果につながったと考えられる。立ち幅跳びについては、特に1年生において男女のどちらもが県平均を上回っていない。1年生の間に瞬発的な運動を多く経験させる必要がある。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

握力において県平均を上回る数を1以上にする。

立ち幅跳びにおいて全国平均を上回る数を1以上にする。

今年度、2年生の男子において全国平均を上回る種目がみられなかったため、来年度は全国平均を上回る種目を1つ以上にしたい。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	基礎的な体力づくり・課題となる能力の育成
5	体力テストの実施
	補助運動を用いて課題となる能力を育成する
1	持久的な能力の育成
2	球技大会の実施

(様式3)

元気いっぱい緑っ子

— 健康でたくましい心身の育成をめざして —

緑っ子

(筋力・瞬発力が全国平均を下回る)

立ち幅跳び(瞬発力)

握力(筋力)

瞬発力を鍛えることは他の様々な運動にも良い効

・運動量が十分でない。
・運動に苦手意識がある。

筋力はすべての動きの土台となり、体幹が弱く balan

保健体育の授業

保健体育の授業では、全ての学年で毎時間5～10分の体力向上支援プログラムを計画的に取り入れます。特に全学年で筋力や瞬発力を意識した運動を積極

部活動

部活動においては、熱中症に十分留意をしながら、けがの予防を主眼に置いた体力づくりや練習メニューを実施します。また生徒の運動量のアップを目的とし、互いに協力して、高めあえ

体育祭

全員参加の走種目、レクリエーションの要素を取り入れ、楽しみながら体力向上が期待できる団体種目を実施します。

球技大会

学年別球技大会を年1回実施し、投力・巧緻性・筋力等のバランスのとれた体力向上を目指

少しでも全国平均を上回る種目が多くなるよう取り組む

体育委員会主催による体育的行事の実施により、生徒の自主性を重視した体力向上を目指します。

元気いっぱい緑っ子

- 1 運動が好きな子
- 2 病気やケガをしない子

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

中学校、義務教育学校後期課程

学校名: 生駒市立 鹿ノ台中学校

校長名: 依田麻衣子

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	11	16	3	4	3	2	4	2	4	4	1
県平均を上回っている数	14	21	5	6	4	6	1	6	3	4	0
全国平均を上回っている数	8	13	3	6	3	5	0	2	0	2	0

1 令和4年度の体力テスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動)

今回の結果から、特に2・3年生が前年度を上回る種目が本当に少なく、今までに本校であまりなかった結果にとっても驚いた。この2・3年生は感染状況によって運動の制限があることが多く運動の機会が減り、体力の低下が顕著に現れた。制限がある中でも個々の体力に合わせて少しずつ体力の向上を目指し、継続して日々の授業や学校生活等で取り組みを続けてきたが、この数年の制限の影響は本当に大きいと思われる。また、全学年を通して、県平均・全国平均と共に課題が残る種目がある。例年長座体前屈・持久走・ハンドボール投げ・50m走がやや低く今後の体力向上への取り組みの工夫が必要である。運動をする生徒しない生徒の二極化が見られ、体育の授業内での工夫、運動量の確保、休憩時間等を利用しての運動の機会の増加等、様々な機会を工夫し体力の向上を図りたい。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

- ・体育の授業において、男女ともに筋力トレーニングを準備運動と組み合わせて実施していく。
- 男女共通の課題は、柔軟性と持久力の向上であることから、柔軟運動とインターバルトレーニングも行っていく。
- ・持久力の向上のために、夏は水泳の授業内であるべく長い距離を泳ぐようにし、冬の授業内では、持久走となわとびを組み合わせ実施していく。
- ・ハンドボール投げの結果が全体的に平均を下回っていることから、様々な球技の単元の中で、投動作をたくさん組み込んでいく。また走運動も毎時間取入れ、50m走の記録向上を狙う。
- ・体力テストの全種目の結果をまずは県平均を上回れるようにする。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	部活動紹介を通して、運動部への入部を推奨。毎授業での補強運動、運動量の向上。
5	体力テスト:個々に昨年度との比較をさせ、目標を持って取り組ませる。
6	各単元内で課題克服のための取り組みの工夫(例:水泳での遠泳、ソフトボールでの遠投)
7	年間を通しての昼休みボール貸し出し、運動量の確保。
8	
9	体育大会に向けて、全校で各種目・長縄跳び練習。
10	体育大会後も運動の機会を確保できるよう、委員会からも外遊びの呼びかけ。
11	各単元内で課題克服のための取り組みの工夫(例:持久走・なわとび)
12	各単元内で課題克服のための取り組みの工夫(例:持久走・なわとび)
1	感染状況を見て、昼休みの体育館開放を実施。冬場の運動量の確保。
2	感染状況を見て、昼休みの体育館開放を実施。冬場の運動量の確保。
3	球技大会の実施。

活気・活発・活躍 鹿中！！

全国平均を目指す

- 男女の柔軟性(長座体前屈)
- 男女の持久力(持久走)
- 男女の筋持久力(上体起こし)
- 男女の巧緻性・瞬発力(ハンドボール投げ)
- 男女のスピード(50m走)

<保健体育の授業>

補強運動(腕立て、腹筋、背筋、馬跳び)を行い、筋力、筋持久力、柔軟性を高める。
夏に遠泳、冬に持久走を行い、呼吸循環機能を発達させる。
授業内だけでなく運動量を確保できるよう、工夫する。

<学校行事>

体力テストの結果を業者によるデータ集計を依頼し、生徒ひとりひとりの分析を行い、個々の能力を自覚させる。

球技大会の実施。

体育大会の練習の充実。

部活動紹介。

<その他>

昼休みのボール貸し出しと体育館開放。

<保健体育>

補強運動の継続。
走運動・投運動の回数の確保。
授業前に、来た人からランニングをする「さあみんなでマラソンタイム」の実施。

<学校行事>

4月に新生を対象とした部活動紹介を行い、部活動未加入率を減少させ、部活動加入率を増加させる。
球技大会での競技を各学年で考えさせ、生徒たちに運営させることで、意欲を高めさせる。

<その他>

サッカーボール・バレーボールの貸し出しを行い、全学年が運動場で運動できる環境を作る
また、曜日ごとに学年を設定し、体育館開放も行う。

**保健体育の時間だけでなく、学校行事や休み時間を活用し、
「活気に満ちあふれた」「誰もが活発に」「全員が活躍する」鹿中に！！**

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

中学校、義務教育学校後期課程

学校名: 生駒市立 上 中学校	校長名: 中川 裕子
-----------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	14	9	3	3	3	4	0	2	2	3	3
県平均を上回っている数	17	20	0	6	3	5	0	6	6	5	6
全国平均を上回っている数	12	11	0	4	3	3	0	3	5	1	4

1 令和4年度の体力テスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動)

近年の本校の課題は、特に、長座体前屈(柔軟性)にある。昨年度も今年度もその点を改善するために、毎授業開始時にラジオ体操に加えて柔軟体操を取り入れており、今後も継続していく。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

測定結果を見直し自分の課題を見つけ、各自で目標を設定し計画を立て取り組んでいく。
課題項目(長座体前屈)は学期ごとに測定し進捗確認していく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	
5	体力測定(体育の授業で十分な説明を行った上で実施する。)
6	結果のまとめ(ふりかえりシートの活用)
7	測定結果を返却。自己の劣っている種目の向上を目指して、次年度に向けた目標を設定する。
8	
9	(第2回握力測定・柔軟測定)
10	
11	
12	(第3回握力測定・柔軟測定)
1	中・長距離走
2	中・長距離走
3	(第4回握力測定・柔軟測定)

(様式3)

パワフル上中健児

— 生き生きと楽しく運動する子どもを育てるために —

上中健児

特に柔軟性の強化！

- ・運動量の確保
- ・正しいトレ

体育の授業

体育の授業では、全ての学年で毎時間10分の体力向上支援プログラムを計画的に取り入れます。

各学年で、高めたい力を決め「元気な上中っ子を育む体力向上支援プログラム」を中心に授業計画を立てます。

定期的に体力テストを実施

5月に体育の授業で十分な説明を行って体力テストを実施します。また、学校全体的に数値が低い「筋力」「柔軟性」を高めるために、定期的に(9・12・3月)握力測定と長座体前屈測定を実施し、生徒たちに達成状況を確認させながら体力向上に取り組む。

**全種目全国平均以上
県内1位を目指す！**

パワフル上中健児

- 1 体を動かすことが好きな生徒
- 2 病気やケガに負けない生徒
- 3 明るく元気な生徒

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

中学校、義務教育学校後期課程

学校名:	生駒市立	光明中	学校	校長名:	中井 一郎
------	------	-----	----	------	-------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	16	14	4	4	4	4	0	3	3	4	4
県平均を上回っている数	17	15	1	5	3	5	0	6	4	3	5
全国平均を上回っている数	8	8	0	1	2	2	0	6	3	1	1

1 令和4年度の体力テスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動)

本校の記録を県、全国と比較したところ【握力】【上体起こし】【立ち幅跳び】の3種目が平均値より低い結果となり、特に【握力】は毎年のように平均より低い傾向にある。これらの結果より本校の課題として特に〈筋力〉が上げられ、この課題解決に向けて2点の手立てを中心に指導をしていきたい。1点目は授業を通じて筋力の大切さを伝えていく。授業で筋力トレーニングをおこなったり、自宅で行えるように伝えたりと工夫をして筋力向上について積極的に行っていけるようにしていきたい。2点目は体力テストを行う際に、十分な準備を行い、実施する。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

上記にもあるように、課題は筋力と考える。その中で、2点の手立てを設け、着実に実施していく。筋力トレーニングを行うことで、運動パフォーマンスが向上することを実感できるようにする。例えば、「筋力が向上したことにより前より早くボールを投げることができた」や「走る際、足がスムーズに動くことができた」などを実感させる機会を設ける。その中で、今年度以降の体力テストで筋力の記録を向上させる。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	オリエンテーション・ラジオ体操・集団行動
5	体力テスト実施
6	短距離走を学習する中で、腕の振りを強調し走り、体を使う習慣を身につける。
7	水泳の授業において、プルの動作により腕の使い方の大切さを学習する
9	体育大会等走競技を多く取り入れ、体全体を使い運動する
10	体育大会の実施
11	
12	
1	長距離走の実施により、持久力のある筋肉の育成
2	縄跳びを使ってのリズミカルな動きの体得と、上腕の鍛錬
3	球技大会(1・2年生)

いきいき光明！ 主体的に運動に取り組む生徒を目指して

～積極的に運動する子どもを育てるために～
成功体験をして感動を与える

現状

- ・苦手なことから逃げる
- ・運動技能を向上させる方法を知らない
- ・仲間意識が低い

保健体育の授業 競技の特性・ルールを学ぶ。能力に見合った目標を設定し、達成に向け取り組む。達成できた喜びを仲間と共有する	部活動 体力の向上を目指し、日々の練習成果を発揮する。仲間と協力し共に高め合う。練習内容の工夫やトレーニング方法を共通理解させる。
体育大会 学校全体で行事を成功させるために運営・競技練習・応援など、準備の段階から力を合わせる。仲間の良い所を見つける。	球技大会 各チームで作戦を考え、チームのために積極的に参加し貢献する。仲間の良い所を見つけて応援ができる。

運動に主体的に取り組む生徒

- ① 運動に興味や関心が持てる
- ② 各種目の特性を理解し、安全に楽しく取り組める
- ③ 達成する喜びや仲間と協力する心を持つ

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

中学校、義務教育学校後期課程

学校名: 生駒市立 大瀬中学校	校長名: 中川裕子
-----------------	-----------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	4	10	2	1	3	1	0	2	3	0	2
県平均を上回っている数	16	15	1	1	6	4	0	5	5	3	6
全国平均を上回っている数	7	6	0	1	6	0	0	0	1	0	5

1 令和4年度の体力テスト調査結果や学校生活における実態から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動)

1年生は本校の前年度記録を上回る種目が0であった。特に立ち幅跳び、長座体前屈では、県平均、全国平均を大きく下回る結果となった。2年生においても同じように全国平均を下回る種目が目立った。これは、新型コロナウイルスの影響により運動機会が減ったことや、その状況や個々の体力に合わせた補強運動や準備運動を選んだことによるものだと考えられる。3年生においては全国平均を下回るものもあるが、長座体前屈は全国平均を大きく下回り、授業での日々の取り組みの成果であると考えられる。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

- ・全種目において全国平均を上回ることを目標とする。
- ・持久走、反復横跳び、立ち幅跳びの強化に重点を置き、日々の授業の中で補強トレーニングを行っていく。
- ・夏は水泳、冬は持久走を実施し、持久力を継続的に高めていくような取り組みを行っていく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	体育の授業のウォーミングアップとして5分間走(体育館)や1000m走を実施する。授業内容や学年、WBGTによって距離を調整する。
5	ストレッチ、上体起こし、ジャンプ、ダッシュトレーニングを体づくり運動として取り入れる。
6	
7	水泳においてできる限り活動の時間、回数を確保し心肺機能、筋持久力を高める。
9	体育大会での種目を精査し、全員が積極的に参加できるようにして全体の運動に関する興味・関心を高める。
10	
11	体育の授業のウォーミングアップとして5分間走(体育館)や1000m走を実施する。授業内容やWBGTによって距離を調整する。
12	ストレッチ、上体起こし、ジャンプ、ダッシュトレーニングを体づくり運動として取り入れる。
1	持久走を実施する。平坦な場所や、クロスカントリーコースを作り、全身の筋力、持久力を高める。また、自分の目標記録に向かって取り組みを促すことで効率を上げる
2	授業内容によって、トレーニングやストレッチの量を調整しながら実施する。
3	

やる気・元気の 大瀬っ子！

生駒市立大瀬中学校

全国平均を下回る種目の克服

- ・立ち幅跳び
- ・反復横跳び

全身の筋力低下は、
運動に対する意欲の
低下や全身持久力の
低下につながる
ことが考えられるため改

- ・運動の機会が少なく、
運動の楽しさを知らない
- ・運動の必要性を理解
していない。

持久力や柔軟性にお
いては、運動を安全に
行う基礎となり、生涯ス
ポーツに親しむ基本と
なるためさらなる向上

授業の工夫

運動に対する意欲・能力の2極化が見られるため、特に苦手意識を持つ生徒に対する指導・手立てを含めて授業内容の工夫や体育大会の内容の精査をして行う。

例 ボールの種類、ゲームのルールを簡単にする事で恐怖心や苦手意識をなくし、たのしさ・面白さを感じる

運動時間の確保

体育の授業が始まる前からランニングやトレーニングを始める。ウォーミングアップとして最初の10分をストレッチ、筋力トレーニング体づくり運動を取り入れる。活動時の班分けや授業内容も精査し、効率的に取り組めるように工夫する。

興味を高める

体育理論の授業を通じて運動の必要性を学び、興味をもって意欲的に取り組めるような授業

基礎体力の向上

- 1, 5種目全国平均以上を目指す
- 2, ケガや病気をしない健康的な体作り