

# 体力向上推進プラン

令和元年度



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)

学校名: 生駒市立 生駒小学校	校長名: 吉井 香織
-----------------	------------

	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	16	14	3	4	3	3	5	5	3	4
県平均を上回っている数	21	26	8	4	1	8	7	6	9	4
全国平均を上回っている数	13	19	7	3	1	3	4	4	7	3

### 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

平成30年度は、前年度の重点項目に挙げていた男子の20mシャトルランと女子の上体起こし・50m走・20mシャトルラン・ソフトボール投げで、前年度からの改善が見られた。また、男女とも県平均を上回る項目が半数を超えた。しかし、今年度の各種目の記録を前年度と比較した場合、すべての学年で数値は低下している。特に、前年度からの課題である長座体前屈(柔軟性)・上体起こし(体幹筋)・50m走(走力)・ソフトボール投げ(投球スキル)の低下が目立つ。加えて、アンケート調査からは、児童の普段の生活に運動の二極化が見られ、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だと考える。

### 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

「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～

- ・運動習慣の確立と運動好きな児童を増やすために、児童が体を動かしたくなるような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。
- ・「走力」「体幹筋」「柔軟性」「投球スキル」の向上を目指した授業を行う。

### 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。 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)
5	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年:50m走 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。 学年に応じて、走・跳の運動・遊びに取り組む。
7	水泳授業を通して泳力の向上を図る。
8	夏休みに水泳教室を開き、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。 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。
12	学年に応じて、ゲーム・ボール型運動・遊びに取り組む。 身体を温め体力を向上させられるよう、外遊びの啓発に取り組む。
1	短縄・大縄跳びに取り組む。
2	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。
3	持久力を高める運動を取り入れる。 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・体幹筋・走力・投球スキルを高める

柔軟性(長座体前屈)・体幹筋(上体起こし)  
走力(50m走)・投球スキル(ソフトボール投げ)

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。

体幹の筋力を鍛えることで、内臓への負担や視力の低下を防ぐ。

## 体育指導の充実

体育学習の環境を整備し、充実させる。

### 体育の授業

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、体幹を鍛える運動を取り入れる。

### いこまっ子マラソン

全校児童で2学期に2週間ほど、朝の8分間走、最終日には記録会を行い、体力作りに励む。

### スポーツゲーム大会

運動委員会の企画運営によるスポーツ大会を開催する。昨年度は学年ごとにクラス対抗ドッジボール大会を行った。

### 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や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

体力テストの向上

# 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)

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	23	20	4	4	6	8	4	4	7	6
県平均を上回っている数	20	21	8	2	3	6	4	5	8	5
全国平均を上回っている数	15	19	8	2	3	6	2	1	8	4

### 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

本校は種目全般にほぼ県平均並みであり前年度を上回っているものもある。反復横跳びなどについてはこれまでの取組の成果が見られてきている。ただ全国平均と比較すると下回っている。特に長座体前屈と上体起こしについては、県平均や全国平均との差が大きく、課題となっている。柔軟性や筋持久力などの粘り強さや力強さが低いという全校的な課題だけでなく、昨年度と同様、学年による運動能力の差も少し見られる。また、運動しようという意欲を高める工夫も課題として見られる。

### 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

体育の授業では身に付けさせたい力を意識して指導し、様々な動きを経験させ習得させていく。体育年間指導計画を基に学年に応じて全ての領域を指導する。柔軟性(長座体前屈)は平均3cm、筋持久力(上体起こし)は3回の向上を目標とする。柔軟性については学校独自で作った南小準備体操に柔軟性につながる動きがある。それを体育授業の準備体操に積極的に取り入れ改善をはかる。筋持久力については体幹を意識させる運動を補助運動として取り入れたり、中学校の先生に向上に向けた事前指導をもらい、その指導法を各学年の程度に合わせて活用したりすることで改善をはかる。委員会とも連携をとりすすめていく。走る運動も継続して行い、静止状態からのスタートを重点的に指導する。具体的には、スタートの構え方や前傾姿勢でのスタートダッシュである。

### 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	のびのび活動開始(水曜日実施) 体力テスト(2日間にわたり全学年実施)
6	第1回のびのび委員会企画スポーツ集会 南小ギネス大会(フェイントダッシュ大会)体育委員会企画スポーツ大会
7	夏休み水泳特別指導開催 ※体育年間計画の確認
8	生駒市夏季研修(体育)
10	運動会 第2回のびのび委員会企画スポーツ集会
11	ランランかけ足(納め会) 大なわ・短なわ月間 ※体育年間計画の確認
12	南小ギネス大会(8の字大なわとび大会)体育委員会企画スポーツ大会
1	第3回のびのび委員会企画スポーツ集会
2	南小ギネス大会(シュートゲーム大会)体育委員会企画スポーツ大会
3	※体育年間計画の確認

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

みなみっ子

(柔軟性・筋持久力の運動能力でほとんどの学年が全国平均を下回る)

柔軟性 (長座体前屈)  
 5年生男子 31.29 cm (33.18 cm)

筋持久力 (上体起こし)  
 6年生女子 19.28回 (20.42回)

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ごすなど、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**

体力向上モデルプラン集等を活用した授業を校内で進めていく。また、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。

**体育年間計画の確認**

各学年の体育担当(1名ずつ)が集まり、各学期ごとに体育年間計画の確認を行う。そこで、計画の進捗状況や取り組みの様子について意見交流をする。必要な用具の確認や購入も行う。南小準備体操も積極的に活用する。

**南小ギネス大会**

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(跳ぶ)・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。

**のびのび活動とスポーツ大会**

のびのび委員会が企画運営する遊びやスポーツ大会。のびのび遊びは年10回、スポーツ大会は年3回行う。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!」にも登録をする。

南小ギネスの様子は家庭へ知らせて、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)

11月中頃から12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 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)

学校名: 生駒市立 生駒北小学校	校長名: 田月 靖二
------------------	------------

	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	12	4	3	5	0	3	5	4	2
県平均を上回っている数	16	8	5	5	3	0	1	6	3	1
全国平均を上回っている数	8	5	2	3	2	0	0	5	0	1

### 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

前年度の記録と比較すると、どの学年でも上回る種目が少なく、体力の向上が見えにくい。学年で見ると、1、2、6年生で県平均を下回るものが多く、男子よりも女子の方が体力が下回っている結果が見られた。種目別では、反復横跳び(敏捷性)、立ち幅跳び(瞬発力)、シャトルラン(全身持久力)、ソフトボール投げ(巧緻性、瞬発力)といったところに本校の課題が見られる。

### 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、昨年度から朝の体操を取り入れ、柔軟性や体幹の筋力を鍛えたり、体育の授業前に、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たりしてきた。これらにより一部の学年では成果が見られた。今年度の目標は、反復横跳び(敏捷性)と立ち幅跳び(瞬発力)を中心に、向上を目指していく。そのために、体力テストを全学年で行い(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、前年度から継続して、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。本校では、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。

### 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)
5	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回、20分間2回)、中学校との体力テスト指導授業、体力テスト
6	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回、20分間2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、夏期水泳集中指導
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2回)
11	朝の体操(毎日)、全校外遊び(35分間1回、20分間2回)、体力づくりかけ足
12	朝の体操(毎日)、全校外遊び(20分間2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、20分間2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

— 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)

敏捷性(反復横跳び)

瞬発力(立ち幅跳び)

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。

・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。  
・長距離など粘り強く  
取り組むのが苦手

瞬発力の低下により、  
筋繊維が弱り、運動機  
能の低下につながる。

### 全校外遊び「うきうきタイム」

毎月3回程度昼休みに、必ず全校児童  
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回必ず運動場に出て体を  
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化させる。

### 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3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。

### 体力づくりかけ足、なわとび

11月～12月にかけて体力づくりのため  
のかけ足を毎朝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、冬期に  
全校でなわとびに取り組み、「北小ギネ  
ス」として表示する。

・体や命を大切にす  
心の育成  
・ねばり強くやり抜く  
体力、気力の育成

かけ足納め会には、育友  
会(保護者)への周知・協  
力を求める。

## 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)

学校名: 生駒市立 生駒台小学校	校長名: 生駒 有喜子
------------------	-------------

	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	22	22	7	4	8	5	6	5	7	2
県平均を上回っている数	25	15	2	0	4	4	6	9	6	9
全国平均を上回っている数	15	11	0	0	2	3	4	5	5	7

### 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳びについては、県平均を下回る学年が多い。傾向としては、昨年度とほぼ変わらず、「走・投の運動」を得意とし、「筋力・柔軟性」を苦手とする児童が多い。この課題を全職員が共通理解し、体育の授業や休み時間を通して子どもたちに力をつけさせていくことが必要である。

### 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

すべての種目で県平均に到達することを目標とする。昨年度から、水の入ったペットボトルに醤油さしを浮かばせた「にぎんぎょ」といわれる教具を各教室に置き、子どもたちの握力強化に努めている。また、「KOBA式トレーニング」といわれる体幹トレーニングを取り入れることにより、運動に欠かせない体の軸を鍛え、子どもたちの運動能力の向上を目指している。

### 3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	・前年度の体力テストの結果から、本年度の体力向上計画を提示。・体力テストに向けた事前指導。
5	・体力テストの実施。・縦割りのにこにこ活動を通して、月一回の全校遊び。・クラブ活動の開始。
6	・プール学習開始。
7	
8	・夏休み水泳特別練習。
9	
10	・運動会の実施。
11	・全校健康かけ足の実施。・かけ足納め会の実施。・県陸上記録会への参加。
12	・ゲストティーチャーを招いての体幹トレーニング。(KOBA式トレーニング)
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の実施。・みんなでチャレンジ大会への参加。
3	・今年度体力テストの結果から課題を考察し、来年度に向けた体力向上計画の立案。



# 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)

握力・上体起こし

長座体前屈

鉄棒やジャングルジム・登り棒等で遊ぶ子どもが少なくなってきたことが原因

・外遊びが少ない  
・運動量が十分でない  
・遊びが偏っている

体育の授業で、積極的な柔軟運動を取り入れる必要がある。

### 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。

### 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。各学年で、高めたい力を決め、授業計画を立てます。

### 体幹トレーニングに挑戦！

KOBA式トレーニングといわれる体幹を鍛える運動をゲストティーチャーを招いて教えていただきます。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ます。

### 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ます。また、にぎんぎよを継続して使用させ、握力の向上を図ります。

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 思い切り体の動かせる子
- 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)

学校名: 生駒市立 生駒東小学校	校長名: 松井 功
------------------	-----------

	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	19	17	7	4	6	4	2	7	4	2
県平均を上回っている数	11	9	0	6	0	2	4	5	3	0
全国平均を上回っている数	8	5	0	5	0	2	1	3	2	0

### 1 平成30年度の体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

上体起こしの結果が全国平均と比べて高い傾向にある。  
 握力・長座体前屈・ソフトボール投げの結果が全国・県平均を下回っているため、筋力・柔軟性・投力に課題が見られる。  
 前年度に比べ、どの学年も立ち幅跳びの記録が下がっている。

### 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

体カテストで握力・長座体前屈・ソフトボール投げにおいて県平均を上回ることを目指す。正しい記録を測定できるように、体育の時間を使い事前指導を行う。朝の会には体幹を意識したストレッチを全校で行い柔軟性と筋力を高める。また、体育授業においてグーパー体操をしたり、俊敏性、筋力を高めるために体力向上支援プログラム等の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に、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る。学年で運動タイムを年間5回行い運動に親しむ機会を設ける(走運動・投運動・なわとび中心)。体育において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				
	学校行事関係	朝の会	運動タイム	縦割り活動	委員会活動
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	水泳教室				リレー集会
8					
9		体幹ストレッチ		縦割り遊び	
10	運動会		運動タイム③		
11					8の字集会
12	かけ足・かけ足納め会				
1			運動タイム④		
2			運動タイム⑤		短縄集会
3					

# 2019 運動大好き、東小っ子

豊かな「つながり」を大切にして、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(握力)

浮沈子  
ぞうきんしぼり

柔軟性(長座体前屈)

ストレッチを中心

敏捷性(反復横とび)

鬼ごっこ系の遊びを  
中心

体力テストの結果から向上させたい力

**力**

〈体力・技能〉

**心**

〈人との関わり〉

**体**

〈気づき・調整〉

体力テストの実施	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
<p>★5月に体力テストを実施し、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。)</p> <p>★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。</p>	<p>★学年に応じた種目を工夫し、運動に親しむ機会をつくる。</p> <p>★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。遊びカードを活用して内容の充実を図る。</p> <p>★協力・励まし合う心を向上させる。</p>	<p>★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)</p> <p>★筋力、俊敏性を高める運動を継続して行う。</p> <p>★個人やチームにあった運動の課題を解決する。</p> <p>★基本的な動きや技能を身につけさせる指導の工夫をする。</p> <p>★学習カードを活用し、思考・判断力を向上させる。</p>	<p>★クラス遊びを計画的に実施する。</p> <p>★集団で体を動かして遊ぶ楽しさを味わわせる。</p> <p>★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)</p>	<p>★学期に一回企画運営する。</p> <p>★リレー、ドッジボール、8の字縄跳びを予定。</p> <p style="text-align: center;"><b>朝の会</b></p> <p>★体幹ストレッチを実施する。</p>

## 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)

学校名: 生駒市立 真弓小学校	校長名: 堀田 勝
-----------------	-----------

	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	16	16	2	2	2	2	2	10	6	6
県平均を上回っている数	19	20	1	4	4	4	3	8	7	8
全国平均を上回っている数	15	15	1	3	3	2	2	4	7	8

## 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

どの学年も前年度の記録よりも伸び、今年度の県平均値と比較してある程度高い数値が見られる。学校全体で体育の運動量の確保や休み時間の外遊びの奨励などの取組の結果が現れているように思われる。特に、6年生は男女共に長座体前屈の数値がかなり伸びており、学校での定期的な「体のびのび体操」などを通じた姿勢改善や体をほぐす運動の取り組みの効果も大きいのではないかと考える。課題としては昨年度に引き続き全体的に握力の数値が低いことが挙げられる。

## 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

全体的な体力の向上を図る。数値的目標として、全体的な基礎体力の向上を目指すことを前提として、全ての測定種目において県平均以上の数値を目指す。ただし、一昨年度、昨年度の相対的な数値に右往左往することなく、絶対的な数値を積み上げていける取り組みを進めたい。そのためには、全校の児童が体を動かすことを楽しいと思えるよう、休み時間の外遊びの推奨や運動器具、遊び道具など、運動における物理的な環境を整えとともに、全校縦割り遊びや体育の授業において、運動量の確保を全校体制で進めていきたい。また、プロや専門性を持ったゲストティーチャーによる指導や実践を見せる機会をつくり、多様な運動や体を動かすことへの興味関心を高めるきっかけづくりをするなど、さまざまな角度から体力向上につながる行事や取組を計画、実践していく。

## 3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	学級開きにおける外遊びの推奨とクラス遊びの奨励 体力向上に向けた取組についての計画
5	体力テストの実施
6	健康委員会主催 全校ドッジボール大会 全校縦割り外遊
7	水泳学習 学年達成目標をクリアできていない児童に夏休みに水泳教室実施 陸上記録会参加
9	体育大会に向けての取組
10	全校縦割り外遊
11	健康かけ足実施 納め会実施による児童のモチベーションの向上
12	外遊びみんなでチャレンジ 全校縦割り外遊び
1	ゲストティーチャーによる指導 全校縦割り外遊
2	健康委員会主催 全校長縄大会 全校縦割り外遊び
3	総括 体力テストの考察と次年度の課題設定

# スマート&プライアントまゆみ

## 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回健康委員会を中心となって1学期にドッジボール、3学期に長縄大会を企画し、学級対抗のスポーツ大会を行います。大会に向けて休み時間に各クラスで練習に取り組みます。

### まゆみっ子

外遊びが大好き、体育大好き。体力的には県の数値と比較して全体的に少し上。また、年々体力向上が見られます。

### 縦割り班活動 なかよしタイム

全校児童を3色に分け、縦割り活動を行います。毎月1回なかよしタイムとして位置づけボール遊びや鬼ごっこなどいろいろな遊びをしています。

### 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に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。

よく遊ぶ  
体を動かすことが大好き  
体育大好き

俊敏でしなやかな子  
真弓っ子

## 自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 俵口小学校	校長名： 稲浦 寿子
-----------------	------------

	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	8	7	0	1	1	2	1	4	3	3
県平均を上回っている数	10	9	3	0	2	0	3	5	6	0
全国平均を上回っている数	5	5	0	0	2	0	0	4	4	0

### 1 平成30年度の体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

学校全体で優れているのは、立ち幅跳び、50メートル走、握力、20メートルシャトルランであるが、全体的に、女子の体力が男子よりも弱い傾向が強いといえる。例えば、比較的優れていると思われるシャトルランを見ても、5・6年の男子のシャトルランは、前年度と比べると下回ってはいるものの県との比較では上回っているのに対して、6年女子は、前年度、県、全国平均と比較しても大きく下回っており、男女の違いがはっきりと表れている。

学校全体の課題は、反復横跳び、ボール投げ、上体起こしである。反復横跳びやボール投げは、日ごろの遊びの中でも、ドッジボールや鬼ごっこ等を通して子ども達が自然と行っている動きではあるが、測定時に効率よく動ける技能や体の使い方等を事前に積極的に指導する必要がある。

### 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

これまでシャトルランを中心に体カテスト時の中学校教員の指導を実施してきたが、本校の課題により特化して実施するように改善する。具体的には、反復横跳びや上体起こしにおいて、指導を実施するよう計画する。ボール投げの指導についても支援をお願いする。また、昨年度、体力向上推進コーディネーターによる体力測定の方法に関する校内研修を実施し学んだことを、事前指導に生かしていく。これらの取組を通し、課題となっている種目において、6年生の平均の記録が昨年度の5年時のそれと比べて上回るようにする。また、体育の授業がより楽しく魅力的に感じられるように、備品内容を充実するとともに、履修チェックシートを活用し、全校体制で運動能力向上に向けての取組を進める。

### 3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4月	「体づくり運動」を取り入れた体育の授業を開始する。
5月	スポーツテストを実施する。全校オリエンテーリング集会で山登りとオリエンテーリングをする。
6月	水遊びや水泳学習を開始する。
7月	水泳の集中指導を行う。
9月	俵小チャレンジスポーツで運動場の遊具を使って巧みな動きを高める運動を奨励する。
10月	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。
11月	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。
12月	ふれあいタイムを利用し、たてわり班で外遊びをする。
1月	体育で持久力を高める運動を展開する。
2月	俵小チャレンジスポーツで巧みな動きを高める運動を展開する。
3月	俵小運動集会で持久力や瞬発力を高める運動を展開する。

## 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** 体力・運動能力調査の結果をみると、立ち幅跳び、50メートル走、握力、20メートルシャトルランで県平均を上回っている。しかし、反復横とび、ソフトボール投げ、上体起こしに弱さが見られ、瞬発力と柔軟性に課題がある。

- 達成目標**
- 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、走る、跳ぶ、投げるなどの運動能力を伸ばす。特に、瞬発力と柔軟性の伸長を図る。

### 体力向上を進める3つの取組

#### 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。



#### 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。

春は、生駒山麓公園で行う「全校オリエンテーリング」、秋は、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、みんなで体を動かす体験を通して、運動への意欲を高める。



#### 3. 外遊びを奨励し運動を日常化する

休み時間を、中休み20分、昼休み30分と長めに設定し、児童は、遊びながら、走る、跳ぶ、投げる、などの運動を毎日行う。外遊びの少ない児童は、学級遊びなどを設けて楽しく遊ぶ経験を増やす。



	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
年間計画	4月 力強さをアップする運動	ふれあいタイム ・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。	ゆったりとした休み時間の設定 <b>チャレンジスポーツ</b> 投げる、跳ぶ、筋力などの要素を取り入れた動き ↓
	5月 やわらかさをアップする運動		
	6月 巧みな動きをアップする運動		
	7月 水泳学習	色別活動 ・運動会に向け、色のみみんなで励まし合い、精一杯力を発揮する。 ・毎週30分のなわとび運動を行い、班のみみんなで記録を伸ばす。	毎日、遊びながら、走る、投げる、跳ぶなどの運動に親しむ。 週1回の学級遊びで集団で、外遊びをする楽しみを味わう。
	8月 水泳集中指導(5・6年生)		
	9月 巧みな動きをアップする運動		
	10月 運動会練習 力強さをアップする運動	運動会	体力向上企画 体育委員会による外遊びの奨励と持久力を養うこと ↓
	11月 続けて運動する力をアップする運動	全校長なわ大会	
	12月 力強さをアップする運動	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		
	3月 持久力・瞬発力をアップする運動		

# 自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名: 生駒市立 鹿ノ台小学校	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	6	5	1	0	2	2	1	2	2	1
県平均を上回っている数	7	5	2	0	2	2	1	2	2	1
全国平均を上回っている数	5	2	0	0	0	1	1	2	2	1

1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

鹿ノ台小学校の児童は、男子においては、上体おこしの項目で県の平均を下回っており、全ての項目で国の平均を下回っている。女子は、上体おこし、20mシャトルラン、ソフトボール投げで県の平均を下回っている。県平均と比べれば、平均を上回る項目は増えてはいるが、基礎的な筋力と体力の向上を目指して今後とも取り組んでいかなければならない。児童の普段の様子は、休み時間に外に出て身体を動かしたり、運動をしたりする児童が全校の49%程度である。また、放課後は学年別一斉下校で、放課後運動場で遊んだり運動したりする機会が少ない。地域が住宅街であり、自然の中で体を動かす機会も少ない。これらの課題に対して、体育の授業の中でのバランスのとれた運動能力の育成とともに、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ます。

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

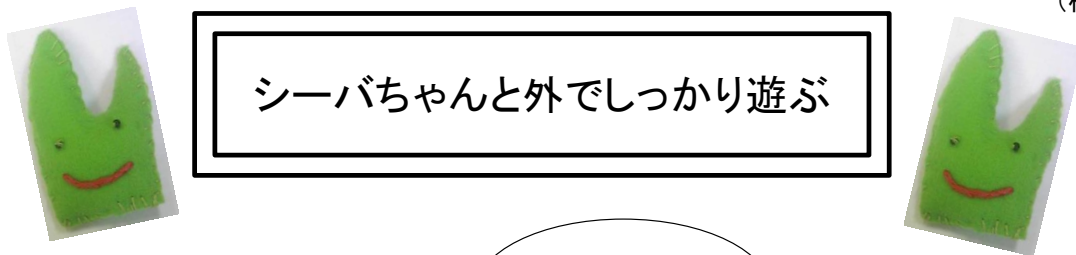
- ・体育委員の活動としてスポーツ・外遊び集会を企画するなど、芝生の運動場でのびのびと体を動かす外遊びの機会を増やし、遊びを通して基礎的な筋力と体力の向上を図る。
- ・今年度も、11月12月に体力向上期間を設け、この期間に体育授業で持久走を実施したり、運動イベントを開催することで体力の向上を目指す。
- ・年間を通じて、一輪車・竹馬の貸し出しを行うことで、外遊びをする児童を増やす。

3 目標を達成するための年間取組計画

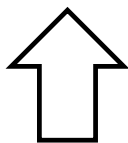
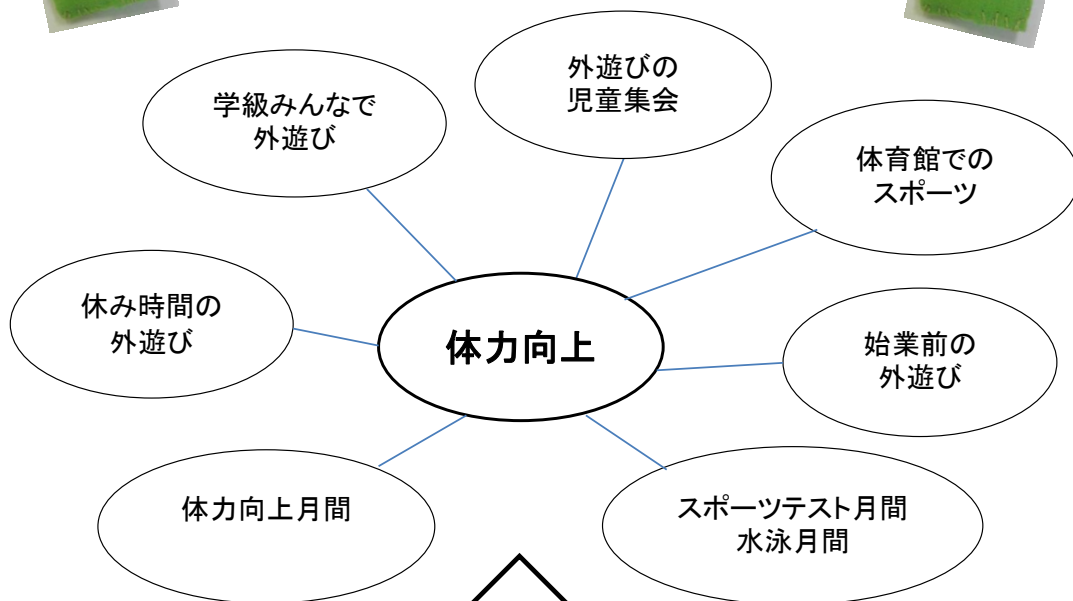
月	取組内容
4	
5	体力テスト
6	水泳学習とすいすいカード
7	水泳集中指導および水泳教室
8	
9	運動会練習
10	運動会
11	かけ足カード・体育での持久走
12	体育委員会でのスポーツイベント
1	なわとび学習
2	体育委員会でのスポーツイベント
3	

シーバちゃん  
と外で  
しっかり遊ぶ





シーバちゃんと外でしっかり遊ぶ



体育的活動を身につける  
体育の授業 運動会 記録会



運動の楽しさを体験  
児童集会 外遊び  
縦割り班活動 がんばりカード  
運動会 地域の行事

活力あふれる楽しい鹿ノ台小学校

## 自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名: 生駒市立 桜ヶ丘小学校	校長名: 中谷 篤
------------------	-----------

	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	13	3	4	3	4	3	3	3	4
県平均を上回っている数	13	12	0	4	2	4	4	3	4	4
全国平均を上回っている数	8	7	0	2	1	0	1	3	4	4

### 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

昨年度と比較すると平均値は伸びている。しかし、握力が男女とも平均値が低い。また、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、運動能力にも二極化傾向がある。学校全体で、運動に楽しく取り組む機会を作る必要がある。

### 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

色別活動(縦割り班活動)を中心とした異学年交流を通して、外遊びの経験をさせる機会を増やし、集団遊びの楽しさを感じさせる。色別活動の時間は、年間25回以上を確保し、体力向上に努める。また、県教委主催の「外遊びみんなでチャレンジ」を参考に、校内独自の種目を考えるなど幅広い運動を取り入れていく。他にも、体育館にストレッチ方法を例示し全校で体育の準備運動時にストレッチを取り入れ、柔軟性の向上とケガの防止にも努めていく。また、上記の運動でも網羅できない運動に関しては、体力作り運動を体育部から提案し、校内で取り組んでいく。特に、握力強化の運動を積極的に取り入れていきたい。

### 3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
5月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・色別班(たてわり班)発足</li> <li>・色別班遊びを5月下旬より週1回ずつ実施</li> </ul>
6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・色別班遊び/チャレンジ運動 ※個人なわとび、ペアドッジパス</li> </ul>
6～7月末	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳指導と夏休みの集中指導</li> </ul>
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・色別班遊び</li> </ul>
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動会練習と運動会</li> </ul>
11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・色別班遊び</li> <li>・体を使って遊ぼう月間※様々な遊びを紹介し、全校で実施</li> </ul>
12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・色別班遊び</li> </ul>
1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・色別班遊び</li> <li>・色別集会(全校縄跳び大会)</li> </ul>
2月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・色別班遊び/チャレンジ運動※8の字縄跳び</li> </ul>
3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・色別班遊び</li> </ul>

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  
※個人縄跳び、ペアドッチパス
- 2学期・・・体を使って遊ぼう月間
- 3学期・・・チャレンジ運動※8の字縄跳び
- 柔軟性向上と怪我の防止
- 全校で体育の準備運動時にストレッチを取り入れる。(下写真 体育館の掲示)
- 授業の最初に体作り運動に取り組む。



#### 「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
- ・2学期 かけ足  
リレー  
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・なわとび大会などに向け、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)

学校名:	生駒市立 あすか野小学校	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	7	7	0	2	2	2	2	2	2	2
県平均を上回っている数	18	17	1	5	3	4	4	6	6	6
全国平均を上回っている数	14	14	1	4	2	2	4	5	6	4

## 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

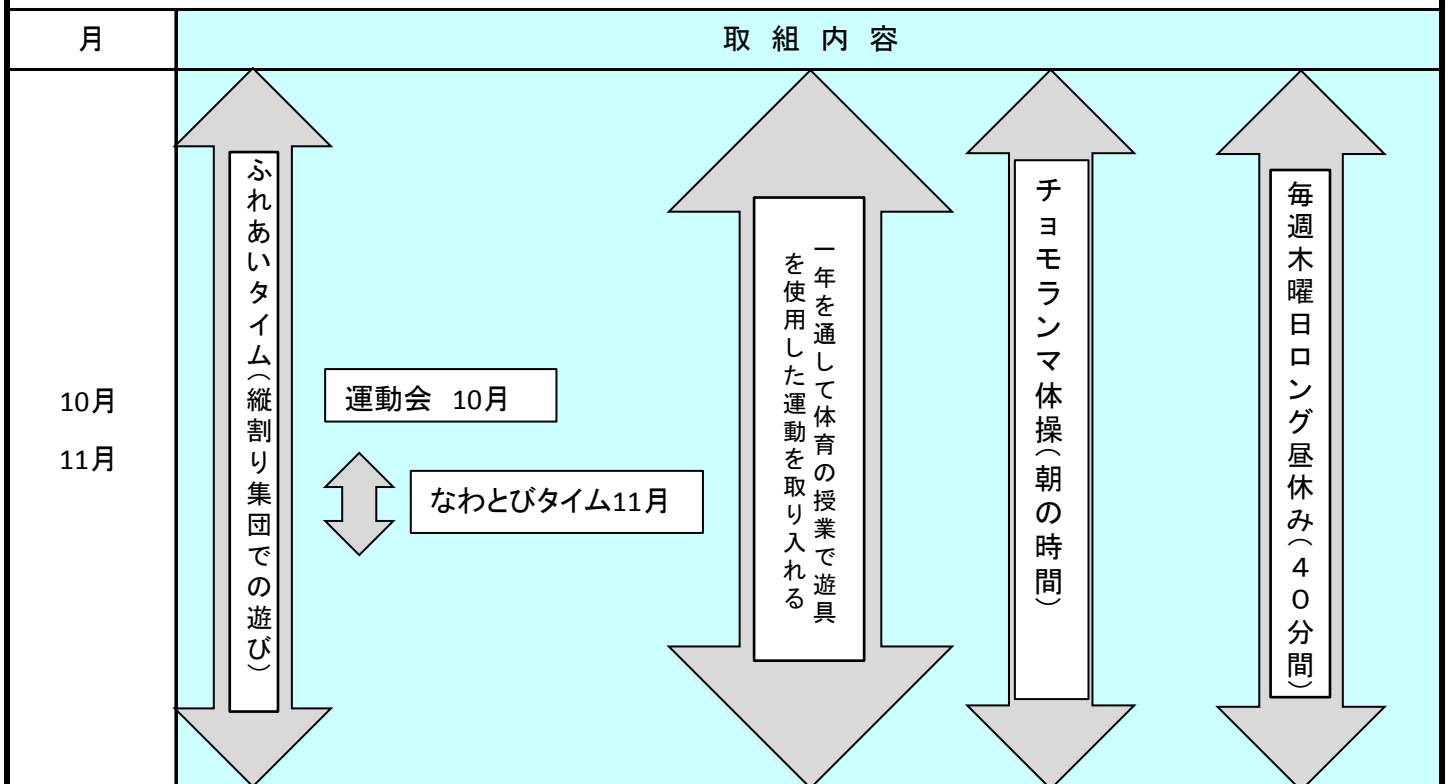
県平均や全国平均に比べて男女とも握力の数値がかなり低い。長座体前屈も高学年は数値が低い。筋力と体力の向上が課題である。

## 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

握力の低下が見られるのでどの子も来室する機会がある保健室前に握力を向上させる器具を置き、どの子も筋力向上に取り組めるようにした。遊具には筋力の向上をねらって、子どもたちが意欲的に取り組めるよう課題を表示するなど工夫を施した。平成29年度からは授業前の朝の時間にほぼ毎日「朝の体操」をしていくことを計画した。毎日行うことにより、子どもたちの柔軟性を図り、怪我をしない子を育てていきたい。また、体操にグーパー体操を取り入れることにより、握力の向上を図りたい。1年を通して体育の授業で俊敏性や跳躍力が課題であることを明確にして取り組むとともに、本校の特色であるロング昼休みを活用して、大なわとび大会を開催し学級間で競わせることを通して楽しみながら体力の向上を図る。

## 3 目標を達成するための年間取組計画



# いきいきあすか野っ子

— 外遊び大好き子を育てるために —  
生駒市立あすか野小学校

## あすか野っ子

握力を高める運動  
5年男子14.73kg女子14.95kg

敏捷性を高める運動  
反復横跳び  
5年男子36.9 女子37.73

登り棒で目標を持って登ったり、保健室前で握力向上器具を使って筋力の向上を図る。

・普段からよく体を動かそうとしない。  
・遊びの中から筋力・運動能力を高めていくことを知らない。

縄跳び、おにごっこ等を通して俊敏性の向上を図る。

### 大なわとび大会

学級で競いながら楽しんで取り組み、敏捷性や跳躍力を向上させる。

### がんばれ！おにごっこ！

本校では、以前から中高学年の児童がともえおにを盛んにクラス遊び等で行っている。これを低学年にも広め、素早く逃げる運動を多く取り入れていきたい。

### 始業前の体操

朝の学習のまえに「チョモランマ体操」というあすか野小学校独自のストレッチを中心とした体操を毎日おこなう。

### ロング休みは、外で元気に！

本校では、木曜日の昼休みをロング休みとし、外遊びを奨励している。おにごっこをはじめ、球技も含めて俊敏性を高める運動を奨励する。

全ての種目で  
県平均以上を目指そう

## いきいきあすか野っ子

外遊び大好き！  
病気やケガをしない！  
楽しくなかよく遊べる子！

## 自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名: 生駒市立 壺分小学校	校長名: 原井 葉子
-----------------	------------

	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	7	9	2	1	0	0	3	5	1	4
県平均を上回っている数	9	5	1	0	2	0	0	7	2	2
全国平均を上回っている数	5	2	0	0	2	0	0	2	1	2

### 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

・投能力は前年度の記録をどのクラスも上回り、全国平均、県平均を上回るクラスが出てきた。また、跳座体前屈においても例年通り、県平均を上回るクラスが見られる。5、6年生においては50m走の記録も男女ともに県平均を上回る結果である。一方で、反復横跳び、上体起こし、20mシャトルランではどのクラスも県平均、全国平均を下回る結果になっている。反復横跳びにおいては本校実施学年が5年からであるための経験不足が関係していることも含め、改善案が必要である。20mシャトルランも下回っていることから、自校の体力を高める運動が3学期に偏っていること、が考えられる。また、普段の授業の中で、運動量の確保等改善策も見込まれる。

### 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

反復横跳び、20mシャトルラン、上体起こしにおいて、県平均を上回るもしくは、県平均に近い記録を目指す。

### 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、水泳に関する約束を劇にして発表する。
6	スポーツイベント①体育委員会
7	
8	運動能力を高めるための事例の紹介。
9	
10	運動会の練習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	運動能力を高めるための事例の紹介について、授業での活用状況の交流。
2	また、来年度への反省などを出し合う。
3	スポーツイベント③体育委員会

# 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、跳躍力・敏捷性が低い傾向がある。)

持久力(20mシャトルラン)  
5・6年全国と比べ7～14回のマイナス

敏捷性(反復横跳び)  
5・6年全国と比べ2～4回のマイナス

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

持久力や敏捷性の向上が、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跳躍力と敏捷性の向上を図りたい。

### スポーツイベント!

年間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

会議や研修において、体育授業の規律や、授業展開の仕方を共通理解することで、子供たちが目的意識を持ち主体的に学び、体を動かす体育授業を目指します。

### 体カテストの実施

5月に体カ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、体カテストを有効利用します。

### 体力向上推進コーディネーターによる講習会の実施

前年度、体力向上推進コーディネーターを招き、体カテストの向上を目指した講習会を開き、多数の教員が参加しました。

本校では、5, 6年生が全種目実施しています。

全種目 県平均以上

# 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)

<b>学校名:</b> 生駒市立 生駒南第二小学校	<b>校長名:</b> 山中 治郎
---------------------------	-------------------

	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	19	16	3	7	5	2	1	6	3	8
県平均を上回っている数	16	11	1	8	2	1	1	6	1	7
全国平均を上回っている数	13	8	1	6	2	0	1	5	1	5

### 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

○「長座体前屈」では、2年男女以外は平均を下回る結果となった。  
 ○5.6年で実施した「立ち幅跳び」では、男女ともに平均を下回る結果となった。  
 ○5年で実施した「握力」が、平均を下回っているものの、男女ともに平均に近づいた。昨年、学級に握力を高める道具を置いたため、その成果が出てきたものと思われる。今後は平均以上の水準を目指して取り組んでいきたい。

### 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

○運動場に、投げる力を楽しく高めるための手作りの道具を置き、遊びながら鍛えるようにする。  
 ○鉄棒や雲梯、上り棒などでの筋力トレーニングは、低学年だけでなく高学年も行う。  
 ○30年度は朝に3分間体操として、体幹を鍛え、体温を上げる運動を年間通して定期的に行った。31年度は、前年度行ったものを改良し、昨年に引き続き朝の時間に週2回、定期的に取り組む。  
 ○スポーツテスト1か月前に、全国平均に達していない種目について重点的に指導する。

### 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

(いくつかの種目が県平均、全国平均を下回る)

### ボール投げ

2年男子と6年男子以外は  
すべて平均を下回っている

### 長座体前屈

2年男女以外はすべて平均を下回っている

・高学年になると鉄棒や雲梯、登り棒などをあまり使わなくなる  
・不慣れな運動がある

### 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。

### 児童主催大会

体育委員会が中心となり、各学期にシュート大会や長縄大会を実施し、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

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を取り入れる。

全国平均値以上(特に、持久力、柔軟性、敏捷性、跳力を含む4種目以上)

# 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)

学校名:	生駒市立 生駒中学校	校長名:	三村 明弘
------	------------	------	-------

	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	11	4	2	5	1	0	1	1	5	3
県平均を上回っている数	13	6	1	2	0	0	0	3	6	3	4
全国平均を上回っている数	10	5	0	3	0	0	0	2	4	2	4

1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

全体的に見て、昨年度より低下している種目が多かった結果であった。その中でも50m走は前年度や県平均及び全国平均を上回っている生徒が多かった。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き、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	

体育の授業を通じて、補強運動やサーキットトレーニングの実施

部活動の充実

# 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)

学校名: 生駒市立 生駒南中学校	校長名: 奥田 真代
------------------	------------

	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	3	15	2	2	4	2	0	3	1	2	2
県平均を上回っている数	16	15	6	6	4	6	0	1	1	5	2
全国平均を上回っている数	10	14	4	6	3	6	0	1	0	2	2

## 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

- ・50m走において全学年男女が全国平均を下回っている。(スピード)
- ・20mシャトルランにおいて3年男子以外が全国平均を下回っている。(全身持久力)
- ・長座体前屈において全学年男子が全国平均を下回っている。(柔軟性)
- ・立ち幅跳びにおいて1年男女、2年女子と3年男子が全国平均を下回っている。(瞬発力)
- ・ハンドボール投げにおいて全学年男子と3年女子が全国平均を下回っている。(巧緻性・瞬発力)
- ・握力において3年男女が全国平均を下回っている。(筋力)

## 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

- ・上体起こし、反復横跳びにおいて、引き続き全学年男女とも全国平均を上回る。
- ・全学年においてスピードを向上させる。目標は全国平均を上回る。授業でスピードを向上を図る補強運動を行う。
- ・全学年において全身持久力を向上させる。目標は全国平均を上回る。授業で全身持久力を向上を図る補強運動を行う。また、冬季には授業において全学年長距離走を行い、1年毎の記録を残し、持久力の向上を意識させる。また、自己の体力向上の様子を視覚に訴えるグラフに表し、努力を喜びに変えて楽しみながら持久力の向上に取り組ませる。
- ・柔軟性、瞬発力、筋力、巧緻性を向上を図る補強運動を授業で行う。目標は全国平均を上回ること。

## 3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	・授業時でのオリエンテーション ・体力テスト実施(1回目)
5	・授業での補強運動と各運動部でのトレーニング強化(柔軟性・巧緻性・スピード)
6	・水泳での心肺機能と全身持久力強化 ・体力テスト実施(2回目)
7	・水泳での心肺機能と全身持久力強化 ・球技大会実施
8	・各運動部活動でのトレーニング強化
9	・水泳での心肺機能と全身持久力強化 ・授業での補強運動による体力強化(柔軟性・敏捷性・瞬発力)
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(柔軟性・スピード・瞬発力)
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(スピード・全身持久力・筋力)
1	・長距離走による全身持久力強化
2	・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(スピード・全身持久力・筋持久力)
3	・データ分析(各自・学年・学校)

# いきいき爽やか南中生

～ 積極的にからだを動かす子どもを育てるために ～  
生駒市立生駒南中学校

## 南中生

スピード、全身持久力、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

授業のはじめに補強運動を行う。  
(通年)季節、環境、授業の種目に  
合った体力向上補強運動を5分間  
行う。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。

4月に、全種目の体力  
テストを実施した後、こ  
れからの取組の成果を  
確認してみる意味でも、  
6月に2回目の体力テス  
トを実施する。

各部活動での、スト  
レッチング・トレーニン  
グ強化(通年・冬季に全  
身持久力の重点強化)  
を行い体力向上を図る。

全国平均以上(上体起  
こし、反復横跳びを中心と  
する体力テスト全種目)

## いきいき爽やか南中生

- ◎ 体を動かすこちよさ
- ◎ 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)

<b>学校名:</b> 生駒市立 生駒北中学校	<b>校長名:</b> 田月 靖二
-------------------------	-------------------

	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	9	16	4	3	5	1	0	5	4	1	2
県平均を上回っている数	14	15	6	3	4	2	0	2	6	1	5
全国平均を上回っている数	14	14	6	3	4	2	0	2	6	0	5

### 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

全学年、男女ともに握力では全国平均を大きく上回っていることから、筋力に関しては前年度と同様に力をもっていることが分かる。50m走においても同様に全学年、県平均、全国平均を上回り得意な分野と言える。また、20mシャトルラン、長座体前屈においては、前年度苦手としていたが、前年度の数値をほとんどの学年で上回り、普段からの取り組みが一定の成果を上げたことが分かった。しかし、県平均、全国平均には及ばず、継続してトレーニングに取り組む必要がある。一方で、反復横跳び、立ち幅跳びにおいては、苦手とする分野で今後、敏捷性や瞬発力を高める取組が必要となってくる。

### 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

まずは県平均に達するよう目標を立て、この結果を生徒にも周知し自ら課題に取り組む姿勢を育てたい。体育の授業ではウォーミングアップに補強運動やストレッチを取り入れ、敏捷性、瞬発力の向上を目指す。また、50分授業の中でも35分以上の運動時間を確保できるよう授業計画を立て、実施する。

### 3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	部活動入部を促すため、体験入部期間を設ける。
8・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。
9	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。
通年	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。
通年	毎週水曜日にグラウンド開放を行い運動ができる環境作りをする。
通年	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。

# 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

## 全身持久力・柔軟性の向上を目指す

全体目標  
全学年、男女ともに  
県平均目標  
(立ち幅跳び)

男子目標  
立ち幅跳び  
県平均目標

女子目標  
立ち幅跳び  
県平均目標

・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、ストレッチの取組  
・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

茶茎の里の体づくり

# 自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名: 生駒市立 緑ヶ丘中学校	校長名: 前川 尚志
------------------	------------

	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	20	3	4	5	4	3	3	5	5	4
県平均を上回っている数	15	24	2	5	2	5	3	6	6	4	6
全国平均を上回っている数	13	23	2	5	1	5	2	6	6	3	6

## 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

全体的に見て、男女ともに前年度・県平均・全国平均を上回る種目が多かった。  
引き続き今後も、県平均や全国平均を上回るよう計画立てて指導を続けていきたい。  
種目別に見ると、男子では握力、長座体前屈、立ち幅跳びといった種目が各平均より低く、女子では長座体前屈が低い。

## 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

新2, 3年生においては、全体的な体力向上を目指す中、特に筋力アップと、柔軟性の向上を図りたい。  
2019年度は県・全国平均を上回るように計画を立て実行に移したい。

## 3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容		
4	身体測定、体力測定の実施	通年	
5	部活集会、部活動懇談会		
6	体育委員会による、球技大会の種目、実施要項の決定		
7	学年球技大会	授業時の補強運動	
8	グラウンド草刈・整備ボランティア作業	サーキットトレーニング	
9	体育祭における学年団体種目の決定【体育委員会】	体ほぐし運動	
10	体育祭		
11			
12	長距離走の実施(体育授業)	学年球技大会	
1	↓		
2	縄跳び運動の実施(体育授業)		
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 —  
生駒市立緑ヶ丘中学校

## 緑っ子

(柔軟性・筋力・瞬発力が全国平均を下回る)

長座体前屈(柔軟性)  
1年生男子37.74cm(38.29cm)

握力(筋力)  
1年生男子22.58kg(24.07kg)

### 立ち幅跳び(瞬発力)

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なる。

- ・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、体幹が弱くバランスの悪い動きの原因となる。

### 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。特に全学年で柔軟性を重視したストレッチ体操や体ほぐし運動などを積極的に取り入れ、「元気な大和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。

### 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、高めあえる機会を多くしていきます。

### 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します。

保護者、地域の人に参加できる種目も実施します。

すべての種目において全国平均以上を目指す

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)

学校名:	生駒市立 鹿ノ台中学校	校長名:	深瀬 重雄
------	-------------	------	-------

	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	19	15	4	5	5	5	1	4	2	4	4
県平均を上回っている数	14	12	3	4	2	4	2	4	1	6	0
全国平均を上回っている数	10	10	3	4	2	4	0	2	0	5	0

## 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

前年度、男女とも全体的に体力の向上が見られた結果となり、その後も継続して日々の授業や学校生活等で取組を続けてきた。30年度も記録を上回る種目もあり、日々の積み重ねの成果が表れていると思う。ただ全学年を通して、前年度よりも下回っている種目もあり、県平均、全国平均と共に課題が残る種目がある。

前年度も同じように課題として挙げたが、長座体前屈・持久走・ハンドボール投げがやや低く、今後の体力向上への取組の工夫が必要である。

全体として、運動をする生徒、しない生徒の二極化が見られ、体育の授業の工夫や運動部活動への加入を勧めることで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る実施していく。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、夏季は水泳の授業で遠泳を行い、冬期の授業では、持久走となわとびを組み合わせる実施していく。女子の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。ペア等で教え合いをしながら、いいフォームで力を入れる場所を意識させながら投動作を増やしていきたい。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月	・身体測定 ・部活動紹介	・補強運動(馬跳び等)、ストレッチ(運動の特性に応じた準備運動の工夫、運動量の確保)	・部活動紹介を通して運動部への入部を奨励
5月	・修学旅行、校外学習	「さあ!みんなでマラソントime」を毎時間実施	・体育科教員による小学校への体力テスト実施支援
6月	・体力テスト	・持久走、体づくり運動、保健学習	
7月	・職場体験学習	陸上競技(短距離走)、器械運動、(マット運動)、球技(ハンドボール)	・昼休み時間のボールの貸出、及び体育館開放による運動の奨励
8月		水泳(遠泳)で実施	・運動部活動での基礎体力づくり(男子・・・バスケットボール、野球、サッカー)
9月	・体育大会練習	・体づくり運動、武道(柔道、相撲)、	(女子・・・テニス、バレーボール)
10月	・縄跳び(跳んで跳んで廻して回る)	球技(ソフトボール)、保健学習	各種大会、練習試合への参加を通しての体力づくり
11月	・各種目練習	球技(バレーボール、サッカー)	
12月	・行進練習	器械運動(マット運動、跳び箱)	
1月		・持久走(10分間走)、縄跳び	
2月		ダンス、(現代的なリズムのダンス)	
3月	・球技大会	保健学習、球技(ソフトボール、サッカー、バスケットボール)、陸上競技(走り高跳び、走り幅跳び)	

# 活気・活発・活躍 鹿中！！

— 目指せ 体力賞 —

## 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)

### <保健体育の授業>

補強運動(腕立て、腹筋、背筋、馬跳び)及びPNFストレッチを行い、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。「さあみんなでマラソントime」の実施運動量を確保できるよう、工夫する。

### <学校行事>

全校一斉で体力テストを実施し、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>

PNFストレッチ(6秒収縮、2秒脱力、2秒伸張)をさせ、筋肉の柔軟性とパフォーマンス向上を図る。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トime」の実施。

### <学校行事>

4月に新入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)

学校名: 生駒市立 上中学校	校長名: 高島 智春
----------------	------------

	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	12	12	2	3	2	3	0	3	4	4	3
県平均を上回っている数	19	20	1	6	4	6	0	6	5	6	5
全国平均を上回っている数	18	21	1	6	5	6	0	6	5	5	5

## 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

2月のマラソン大会に向け、1学期から長距離走を取り入れていることもあり、シャトルランについては学年が上がるにつれ向上し、全国平均を上回っている。また、授業前に柔軟運動を取り入れている効果が徐々に数字に表れてきた。しかし、握力に関しては数値が上がってこないことでトレーニング方法を考え実行していきたい。

## 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

筋力・柔軟性の数値を全国平均に以上にする。年間を通じて、準備運動の中に握力を向上させるためのボール握り運動を取り入れ、柔軟やストレッチ運動をこれまで以上に強化する。授業の中で、ふりかえりシートを活用し、自身の反省と目標設定をたてる。運動部活動においても強化課題をもち、トータルで体力向上を図る。

## 3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	体力測定(体育の授業で十分な説明を行った上で実施する。)
5	結果のまとめ(ふりかえりシートの活用)
6	
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、再度目標を設定し直す。
8	
9	(第2回握力測定・柔軟測定)
10	
11	
12	長距離走(第3回握力測定・柔軟測定)
1	長距離走
2	
3	(第4回握力測定・柔軟測定)

# 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

柔軟性・筋力  
新2年生の課題

筋力  
新2・3年生の課題

・運動量が十分でない。  
・正しいトレーニング方法やストレッチの仕方を習得できていない。

## 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

4、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)

学校名: 生駒市立 光明中学校	校長名: 上田 薫
-----------------	-----------

	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	8	0	1	0	1	0	3	3	3	1
県平均を上回っている数	16	14	0	1	6	6	0	6	6	1	4
全国平均を上回っている数	12	15	0	1	6	6	0	6	4	0	4

## 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

・全学年男女とも【握力】【長座体前屈】が下がっている。  
 また、学年男女問わず全体的に記録は下がっており、上回っている種目が少ない現状であるが、2年生では男女とも【シャトルラン】【50m走】【立ち幅跳び】では記録が上がっている。  
 授業の中では運動の得意な生徒、不得意な生徒の二極化が見られている。不得意な生徒に対しては特に授業の中で成功体験を与え、主体的に運動に参加する意欲や態度を育て、記録の向上等にも繋げていきたい。

## 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

具体的な種目の指定はないが、自己の結果を分析させ、得意な種目や体力面をさらに伸ばしたり、苦手と思われる種目等にも積極的に取り組んだりできるように工夫する。その取り組みの中で1にもあるが、各自が取り組める目標を設定させることで主体的に運動に取り組む生徒を育てていく。

## 3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	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

<b>保健体育の授業</b> 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。	<b>部活動</b> 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ーレーニング方法を共通理解させる。
<b>体育大会</b> 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。	<b>球技大会</b> 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)

学校名:	生駒市立 大瀬中学校	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	11	9	2	2	1	5	0	4	0	4	2
県平均を上回っている数	17	11	0	2	5	2	1	5	5	3	5
全国平均を上回っている数	14	10	0	3	4	2	1	5	4	0	5

## 1 平成30年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

1年生は男女とも小学校時の体力がそのまま結果に出ていると考えられる。また、平均を下回る種目が比較的多く、特に長座体前屈、上体起こしの数字が大きく下回る。  
 2、3年生は女子が平均を大きく上回る種目が多く、男子は前年度に比べ全て上回っている。女子は握力、反復横跳び、立ち幅跳びが前年度の記録を下回っており、数値の下がり方も著しい。運動能力に特に必要とされる筋力をはじめ、持久力、敏しょう性、瞬発力に課題が残る。3年生女子は全ての種目が前年度を上回っており、特に上体起こし、長座体前屈は高い数値となっている。2年生女子同様、瞬発力に課題が残る。

## 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

前年度の結果に視点を置き、現在個々に身に付いている体力が低下することの無いよう、引き続き授業・部活動において、持久力、筋力、柔軟性、敏捷性、瞬発力、巧緻性が高まる体づくり運動に取り組む。運動の内容が偏ることなく、バランスよく行うことを課題となるが、まずは全身持久力を高めるため、出きる限り長時間の運動時間を確保していきたい。具体的には、毎時間授業のウォーミングアップで体づくりのトレーニングや、夏のプール指導で長距離を泳がせたり、冬のクロスカントリーでタイムを競わせたりすることによって、基礎体力や全身持久力の向上を目指す。各学年とも、男女それぞれで全国平均、県平均、自分自身の記録更新など、具体的な目標数字を定め、体力向上に努める。また、正確なテスト結果を出すために、全学年においてスポーツテストの前に各種目の説明及び、練習の時間も設けることを考える。

## 3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4月	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1周500m×2～3周(運動場)を実施する。授業内容によって、走る距離や時間を調整する。ストレッチ、上体起こし、馬跳びなど、体づくりのトレーニングを取り入れる。テスト前の練習時間を確保する。
5月	
6月	水泳において、気候に配慮しながら出来る限り、活動の時間、回数を確保する。
7月	水泳において、実質泳いでいる時間を25分～30分確保する。生徒個々の目標に応じて、長距離を泳いだり、短距離を多く泳ぐことで泳力及び全身持久力を高める。また、苦手な生徒には泳ぎ方の習得を第一目標とする。見学者においてはトレーニングができる場所を確保する。
8月	
9月	
10月	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1周500m×2～3周(運動場)を実施する。授業内容によって、走る距離や時間を調整する。ストレッチ、上体起こし、馬跳びなど、体づくりのトレーニングを取り入れる。
11月	
12月	持久走を実施する。
1月	平坦な場所の走り込みから徐々に距離を伸ばしたり、坂道や階段などを利用したクロスカントリーコースを作り、レベルアップを図るとともに、男女の体力に合わせて周回を決め、タイムを競う。
2月	体育の授業のウォーミングアップとして、10～20分間走(体育館)や1周500m×2～3周(運動場)を実施する。授業内容によって、走る距離や時間を調整する。ストレッチ、筋力トレーニング、馬跳びなど、体づくりのトレーニングを取り入れる。ダンスの授業で柔軟にも重きを置き、柔軟性を養う。
3月	



# ひかり輝くスポーツマン

—運動能力向上を目指して—

生駒市立大瀬中学校

## 苦手な種目の克服

全身持久力・筋力  
(全体的に数値の低い分野)

50m走・上体起こし  
(全国平均を上回る体力)

筋力、全身持久力の低下は、意欲低下にも繋がると考えられるため向上に努める。

・運動機会が少ない。  
・運動に意欲的に取り組めない。  
・運動の必要性を理解していない。

持久力は運動をする上で基礎となり、さらなる向上を図る。

### 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。そのために、教師も出る限り早く授業場所に居るようにする。ウォーミングアップとして、最初の10分～20分ストレッチ、筋カトレーニング、馬跳びなどの体づくりのトレーニングを取り入れる。

### 授業の工夫

運動の意欲、能力の二極化を少しでも改善するため、特に苦手意識を持つ生徒に対する指導、授業内容の工夫を行う。(例)ボールの種類、ゲーム内容を簡単なものにするなど。→恐怖心無くし楽しさを感じられるように。

### 持久走/プール指導

冬場を中心に、学校の立地条件を利用し、クロスカントリーコースを設定し、周回やタイムを競う。長距離を泳ぎ続けたり、短い距離を速く、多く泳ぐ。

全身持久力のさらなる向上と、筋力、柔軟性、敏捷性を全国・県平均より高くする。(前年度を上回る種目を2つずつ増やす。)

## 基礎体力向上

- 1, 病気やケガをしない
- 2, 心身ともに忍耐強く
- 3, 明るく元気に生活