

体力向上推進プラン

令和3年度



生駒市教育委員会

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各校、年度当初の実施計画とは異なる活動形態になることがあります。

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: 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	16	13	4	0	4	1	2	7	4	7
県平均を上回っている数	14	12	4	0	0	2	2	5	6	7
全国平均を上回っている数	10	12	4	0	0	1	2	2	6	7

1 令和2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・運動能力等)

令和2年度は、コロナウイルスによる一斉休業による影響で、ほとんどの項目で前年度を下回ることになった。重点項目に挙げていた中に限ると、ソフトボール投げでは改善が見られた。これは、「投の運動」の習慣をつけるべく、新しく「シャトル投げ」の遊具を設置したことが理由として考えられる。しかし、昨年度同様、柔軟性(長座体前屈)、走の運動(50m走)の2項目においては、県・全国平均共に下回っている。学年毎の項目で見ても、学校全体の傾向で見ても減少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

「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が好きになら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。(全種目で県平均以上を目指す。)

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	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・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	
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・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や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、朝の8分間走、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、リレー大会、ドッジボール大会、大縄大会を行った。

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

体カテストの数値上昇

全種目の県平均以上

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)

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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
県平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
全国平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

1 令和元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年度未実施の為

本校は種目全般において、ほぼ県平均並みであり、前年度を上回っているものもいくつか見られる。課題となっていた長座体前屈においては、取り組みが功を奏し全国平均を上回るほどの記録の向上が見られた。ただ全国平均と比較すると下回っているものもあり、特に50m走とシャトルランについては、県平均や全国平均との差が大きく、課題となっている。持久力や走力という全校的な課題だけでなく、今までと同様、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。持久力(20mシャトルラン)は5回、走力(50m走)は0.4秒以上の向上を目標とする。持久力についてはランランかけ足や納会などの全校での取り組みのほかに、体育の授業の始めに取り入れるなどの指導の工夫や改善をはかる。走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、指導法を各学年の程度に合わせて改善したりする。委員会とも連携をとりすすめていく。静止状態からのスタートや走るフォームなど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(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(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	※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(大縄など)
11	※体育年間計画の確認
12	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
1	大なわ・短なわ月間 ランランかけ足(納め会)
2	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
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

(持久力・走力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)
3年生女子20.12回(25.45)

走力(50m走)
6年生男子9.37秒(8.99)

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。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。

体育ノートの作成

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

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)

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 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: 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	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	18	6	0	5	9	0	2	8	4
県平均を上回っている数	19	12	7	0	4	10	0	2	3	5
全国平均を上回っている数	16	14	7	0	4	9	0	0	5	5

1 令和2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増えてきており、体力の向上が少し見られる。しかし、学年で見ると、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、長座体前屈(柔軟性)、ソフトボール投げ(巧緻性、瞬発力)、50m走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。これらにより一部の学年で反復横跳びの記録が少しずつ伸びている。今年度は、50m走(敏捷性)と長座体前屈(柔軟性)を中心に、向上を目指していく。そのために、体力テストを2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。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の実施など、小中で連携を取りながら取組を行っていく。

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)、全校外遊び(35分間1回)
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)

(様式3)

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)

柔軟性(長座体前屈)

敏捷性(50m走)

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。
・長距離など粘り強く取り組むのが苦手

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、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げ足を毎朝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、冬期に全校でリズムなわとびに取り組む。

・体や命を大切にする
心の育成
・ねばり強くやり抜く
体力、気力の育成

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

1 令和2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・運動能力等)

昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、反復横跳び、50メートル走、立ち幅跳びのみの実施となった。反復横跳びと50メートル走は県平均をやや上回るが、全国平均よりは低い。立ち幅跳びは学年によって値の差が大きい。昨年度実施できなかったが、例年握力・上体起こし・長座体前屈は県の平均値を下回る学年が多く、筋力と柔軟性が本校の課題である。本年も引き続き、筋力と柔軟性を養う取り組みを行っていく。

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)

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健康体操を毎朝行う。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、「KOBAS式体幹トレーニング」を体験する機会を作る。年間指導計画を見直し、体育学習の改善や工夫を行っていく。また、体育授業チェックシート(履修チェック表)を使い、低・中・高学年を系統立てるとともに、確実に学習内容を指導していく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	・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。
6	・プール学習開始。
7	※履修チェック
8	
9	
10	・運動会の実施。
11	・全校健康かけ足週間の実施。・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。(KOBAS式トレーニング) ※履修チェック
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	・委員会による全校ドッジボール大会、なわとびチャレンジの実施。・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。 ※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)
R1年度本校記録 5年生女子15.47kg
(全国平均比-0.44kg)

柔軟性(長座体前屈)
R1年度本校記録 5年生男子32.51cm
(全国平均比-0.98cm)

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！

「外遊び！みんなでチャレンジ」の種目
を全校に紹介し、業間休みや昼休みに学
年・学級単位で取り組む。みんなでチャ
レンジ大会への参加も呼びかける。

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る。
年間指導計画と体育授業チェックシートを活用
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。

長座体前屈・握力・上体
起こしを含む7種目以上
において全国平均を目標
とする。

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)

学校名: 生駒市立 生駒東小学校	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	2	3	0	0	0	0	0	5	0	0
県平均を上回っている数	4	2	0	0	0	0	0	6	0	0
全国平均を上回っている数	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0

1 令和2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、50M走の数値が全国平均から低い傾向にある。また、普段の授業の様子を見ていると、器械体操で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、筋力や柔軟性に課題が見られる。

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

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、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					リレー集会
8					
9		身体ほぐし		縦割り遊び	
10	運動会		運動タイム③		
11					8の字大縄集会
12	かけ足・かけ足納め会				
1			運動タイム④		
2			運動タイム⑤		ドッジボール集会
3					

(様式3)

2021 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)

柔軟性(長座体前屈)

ぞうきんしぼり
身体ほぐし

身体ほぐし

普段の授業の様子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。遊びカードを活用して内容の充実を図る。 ★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る。 ★学習カードを活用し、思考・判断力を向上させる。	★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 ★身体ほぐしを実施する。

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)

学校名:	生駒市立 真弓小学校	校長名:	濱川 安紀
-------------	------------	-------------	-------

	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	7	0	0	2	1	0	4	5	1
県平均を上回っている数	13	12	0	0	4	2	0	9	6	4
全国平均を上回っている数	7	9	0	0	3	2	0	1	6	4

1 令和2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・運動能力等)

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り組みの結果が現れているように思われる。特に、6年生は男女共にの数値がかなり伸びており、学校での定期的「体のびのび体操」や「筋肉マッチョ体操」などを通じた姿勢改善や体をほぐす運動、体幹を鍛える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伸びていた長座体前屈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、体育の授業において、運動量の確保を全校体制で進めて行きたい。さまざまな角度から体力向上につながる行事や取り組みを計画、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り組みについての計画
5	体力テストの実施
6	
7	水泳学習
8	
9	
10	体育大会に向けての取り組み
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	
1	ゲストティーチャーによる指導
2	総括 体力テストの考察と次年度の課題設定
3	

(様式3)

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1回健康委員会を中心となって企画し、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めます。

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。

なかよしタイム

全校児童を学年バディに分け、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: 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	10	15	4	4	0	4	1	4	4	4
県平均を上回っている数	8	13	4	2	0	3	1	5	4	2
全国平均を上回っている数	4	5	4	1	0	1	0	1	2	0

1 令和2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)

令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、体力テストは実施できなかった。よって、令和元年度の体力テスト調査結果から見える自校の課題を分析する。上記の表も令和元年度の結果を基にしている。

本校の優れている種目は、握力と反復横跳びである。握力は、全国平均を上回っており、十分力がついていると言える。また、反復横跳びはこれまで本校の課題となっていた種目であるが、令和元年度は優れているところになった。課題を抽出し、計画的に取り組んだことで課題が解決されてきたと言える。

一方で、長座体前屈やボール投げ、20mシャトルランは、5・6年生の課題となっている。ボール投げは以前からの課題でもあり、改善していきたい。

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

ボール投げの課題解決に向けて、ボール運動の授業を通して一人一人がボールに触れる機会を増やす取組を行う。具体的には、ボールの数を増やし、授業の冒頭にボールを投げるドリルをたくさん取り入れる。長座体前屈については、体力テストの際、中学校の先生に重点的に指導をしてもらったことや、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。また、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。
6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。
7月	
9月	
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	

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
 新型コロナウイルス感染拡大を受け、児童の運動する時間が短くなり、体力が落ちていることが予想される。体力・運動能力調査の結果をみると、握力、反復横跳び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、20mシャトルランに弱さが見られる。投げる運動と柔軟性、持久力が課題である。

- 達成目標**
- 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あわせ、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。

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。



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、みんなで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。

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25分と設定し、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。

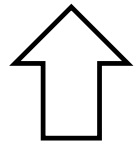
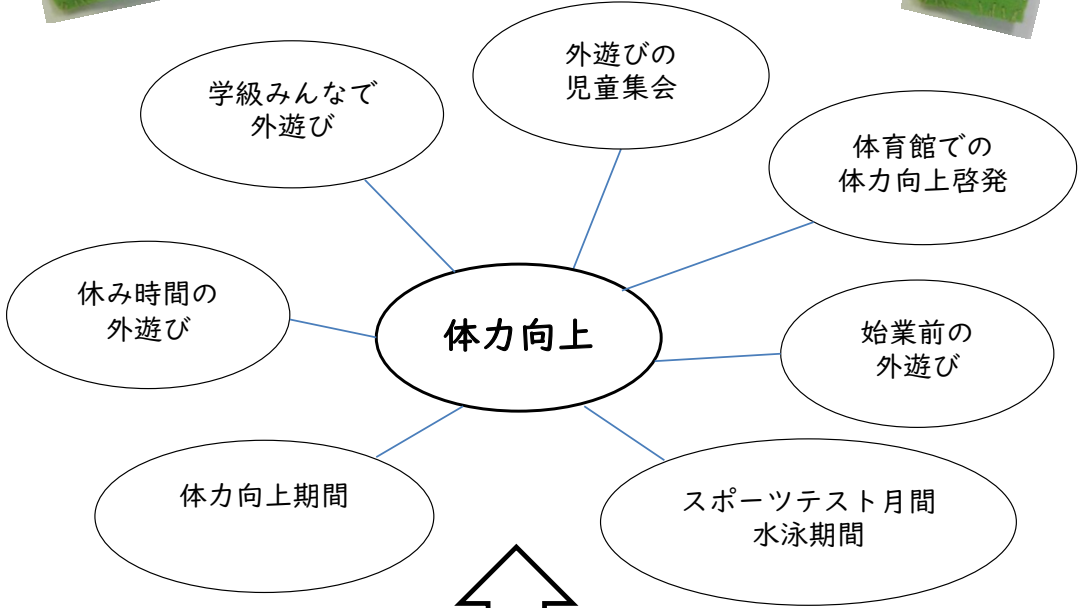


	体づくり運動の充実	たてわり活動による全校運動	外遊びで運動の日常化
年 間 計 画	4月 力強さをアップする運動	ふれあいタイム ・ 毎週水曜日(8:30～9:00) たてわり活動を活用した運動を班で計画して実施する。	ゆったりとした休み時間の設定 チャレンジスポーツ 投げる、跳ぶ、筋力などの要素を取り入れた動き ↓
	5月 やわらかさをアップする運動		
	6月 巧みな動きをアップする運動		
	7月 水泳学習	色別活動 ・ 運動会に向け、色のみんなで励まし合い、精一杯力を発揮する。 運動会 ・ 毎週30分のなわとび運動を行い、班のみんなで記録を伸ばす。 全校長なわ大会 ・ 練習した成果を発揮	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さを味わう。
	8月		
	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		
	11月 続けて運動する力をアップする運動	・ 練習した成果を発揮 全校集会	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 ↓
	12月 力強さをアップする運動		
	1月 続けて運動する力をアップする運動		
	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		

(様式3)



芝生の運動場で



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

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:川井 俊之
------	------	--------	-----------

	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	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
県平均を上回っている数	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
全国平均を上回っている数	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0

1 令和2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・運動能力等)

今年度は、コロナ禍の影響で、50m走しか実施することができなかったが、前年度の本校の結果及び、本年度の県平均と比較すると、平均値が著しく低い。コロナ禍で運動をする機会が減ったため、体力の低下などが顕著に出ていると考えられる。学校全体で様々な運動に楽しく取り組む機会を作り、体力向上につなげたい。

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

柔軟性の向上とケガの防止のため、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ていく。瞬発力強化のためには、県教委主催の「外遊びみんなでチャレンジ」を参考に、縄跳び運動などの取組をしたり、授業の最初にゲーパ運動を取り入れたりしていく。また、色別活動(縦割り班活動)での外遊びや、「体を使って遊ぼう月間」などの取組を通して、外で楽しく運動する機会を作っていく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	1. 体育授業—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。 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)
6	1. みんなでチャレンジ運動 (個人運動—縄跳び) 3. 色別班遊び
7	1. 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 (集団運動—ペアキック) 「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(集団運動—8の字縄跳び)
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
※個人縄跳び
2学期・・・チャレンジ運動
※ペアキック
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)



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

1 令和2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・運動能力等)

平成30年度、自校の課題であった「握力」については、4年及び6年男子で、県及び全国平均を下回ったものの、4年、6年女子及び5年男子では、県平均を上回った。「長座体前屈」については、4年男子及び女子で、県及び全国平均を下回ったものの、6年女子では、前年度記録、県及び全国平均を上回っている。よって、前課題については、緩やかではあるが、向上がみられたといえる。そこで、令和元年度の本調査結果からみて、4年男子、女子及び6年男子で、県及び全国平均を下回った「反復横とび」、5年男子及び女子で、県及び全国平均を下回った「20mシャトルラン」を挙げることができ、体幹のバランス及び有酸素運動の持久力の向上が令和2年度の自校の課題であったが、新型コロナウイルス感染症の影響により、前記課題に十分に取り組みできなかったため、本年度も引き続き課題とする。

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

令和元年度から自校では、朝の時間に毎日「チョモランマ体操」を全校一斉に各教室で取り組んでいる。今年度も継続して教師と一緒に取り組むことを計画した。毎日、取り組むことにより、児童の体幹が鍛えられることを期待したい。また、自校の特色である毎週木曜日の「ロング昼休み」は、授業時間と等しい45分間の休み時間に外遊びをすることを奨励し、鬼ごっこなどの遊びを通して有酸素運動の持久力の向上を図りたい。10、11月に全校で低学年と高学年のそれぞれで計画している「なわとびタイム」や各学期に計画している「体力向上プロジェクト」は体幹と有酸素運動の持久力の向上を図ることができる自校の課題に適した運動である。また、年間を通して体育科の授業で体幹や有酸素運動の持久能力の向上が課題であることを全教職員で共有し実践的に取り組むことも押さえたい。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	【通年】「体育科授業」「ロング昼休み」「チョモランマ体操」【各学期】「体力向上プロジェクト」
5	
6	
7	
8	
9	
10	「なわとびタイム」
11	「なわとびタイム」
12	
1	
2	
3	

(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

(向上している種目もあるが複数の種目で全国平均を下回る)

体幹 (反復横とび)

4年生男子34.81回 (39.95回)

持久力 (20mシャトルラン)

5年生女子37.39回 (45.58回)

体幹機能の低下は、筋肉の柔軟性等にも関わり、怪我の一因になる

- ・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

循環機能の低下は、将来的に生活習慣病を引き起こす一因になる

チョモランマ体操

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、体幹の強化を図ります。

ロング昼休み

毎週木曜日、45分間の休み時間に外遊びをすることを奨励し、鬼ごっこなどの遊びを通して有酸素運動の持久力の向上を図ります。

なわとびタイム・体力向上プロジェクト

なわとびタイムを10、11月に全校で低学年と高学年で、体力向上プロジェクトを各学期に計画し体幹

体育科授業

年間を通して体幹や有酸素運動の持久力の向上が課題であることを全教職員で共有し、授業研究等を通して実践的に取り組みます。

月1回発行している学校だよりを通して地域へ発信します。

全8種目
県平均以上

学校ボランティアの方へもロング昼休み等協力を依頼します。

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
- 3 遊びや運動を通して、体を動かすことが好きな子

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: 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	5	6	0	0	0	0	0	11	0	0
県平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
全国平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

1 令和元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) ※令和2年度は未実施

令和元年度の体力テストの結果から、以下の3つの特徴が見られた。

①50m走は低学年の記録は伸びているが多かったが、高学年は前年度・県平均ともに下回っている。

②反復横跳びは前年度の記録を上回っているが、県平均を下回っている数が多い。

③立ち幅跳びは前年度の記録を下回ることが多く、県平均を下回っている数も多い。

高学年になると、体育授業において、十分に運動量を確保できていないと考えられる。授業づくりをしていくなかで、体力を高められるような取り組みをしていきたい。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。立ち幅跳びでは、高学年の男女ともに前年度・県平均より低い結果になった。授業に筋力や柔軟性を高める運動を取り入れる必要がある。

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

反復横跳び・立ち幅跳びにおいて前年度もしくは県平均の記録を上回る記録を目指す。

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	水泳指導の実施
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	

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。)

跳躍力(立ち幅跳び)

5・6年 — 昨年度全国と比べ3～7cmのマイナス

敏捷性(反復横跳び)

4～6年 — 昨年度全国と比べ2～7回のマイナス

・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。

跳躍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する。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る。

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、子ども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す。

体力テストの実施

5月に体力テストを実施する。
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する。

年間指導計画の見直し

低学年から高学年にかけての水泳指導をふくめ、年間指導計画を見直した。低学年から系統的に様々な運動能力を向上させることを目指す。

例年、本校では、4年生が一部の種目
5・6年生が全種目実施している。

全種目 県平均以上
(特に立ち幅跳び・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)

学校名: 生駒市立 生駒南第二 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	10	9	0	0	1	3	0	6	8	1
県平均を上回っている数	6	6	0	0	0	1	0	6	3	2
全国平均を上回っている数	6	3	0	0	0	0	0	4	4	1

1 令和2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・運動能力等)

○全体的に、「握力」「反復横跳び」「ソフトボール投げ」は、男女とも奈良県平均、全国平均より下回っている傾向にある。

○「長座体前屈」では、5年しか実施していないが、男女とも奈良県平均、全国平均よりも下回る結果となった。昨年度は、保健委員会を中心に体幹を鍛える運動に取り組んだ効果により、一昨年度より全体的に向上していた種目だったが、コロナ関係でその取り組みがあまりできなかったことも関係しているように思う。

○「立ち幅跳び」では、3～6年で実施したが、どの学年も前年度より向上していた。

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

○今年度、投げる力を伸ばすための取り組みを授業の中に取り入れ、記録の向上を図る。

○鉄棒や雲梯、上り棒、ジャングルジムなどで、「たけまるチャレンジ」(難易度を変えた目標を提示)の取り組みを一昨年度から始めているが、低学年だけでなく高学年も行えるように周知していく。

○月曜と金曜の朝に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ている。少しずつ改良しながら、今後も定期的に取り組んでいく。

○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。

○敏捷性を高めるために、なわとび運動を積極的に取り入れていく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	「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 運動委員会集会(シュート大会)
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 運動委員会集会(リレー大会) 健康かけ足
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 運動委員会集会(大縄大会)
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

ソフトボール投げ(巧緻性・瞬発力)
3年男女、4年男女、5年女子、6年男子は、
全国平均を下回っている

反復横とび(敏捷性)5・6年男女とも全国平均を
下回っている。
握力(筋力)5年の男女とも全国平均を下回っている。

全身を使った体の動きを操
作できるようになることで、
多様で巧みな動きにつなげ
ることができる。

・高学年になるほど、鉄棒や雲梯、登り棒
などをあまり使わなくなる。
・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。
・外で走り回る遊びが減っている。

循環機能の低下は、今後
生活習慣病を引き起こす
原因の一つになる。

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。

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。

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。

児童主催スポーツ大会

運動委員会が中心となり、各学期に
シュート大会や大縄大会等のスポーツ大
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。

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

運動習慣の定着
体力テスト全国平均以上(特
に、持久力、巧緻性・瞬発力、
敏捷性を含む4種目以上)
運動を通した仲間作り

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

1 令和2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)

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、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引き続き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、生徒が興味関心を抱くような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	

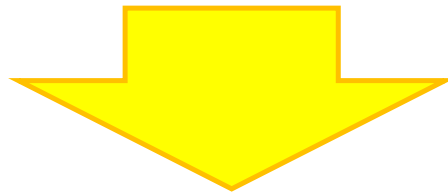
生駒中学校体力向上プラン

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て行い、県平均に近づくように柔軟性を高め、バランスの取れた身体をつくる。



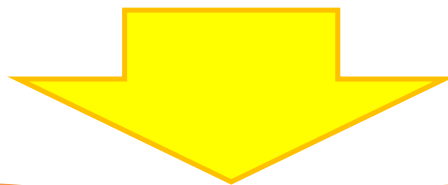
学校全体で体力向上への取組を実施する

(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: 辻本 佳嗣
-----------------	------------

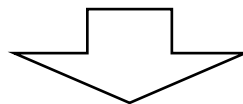
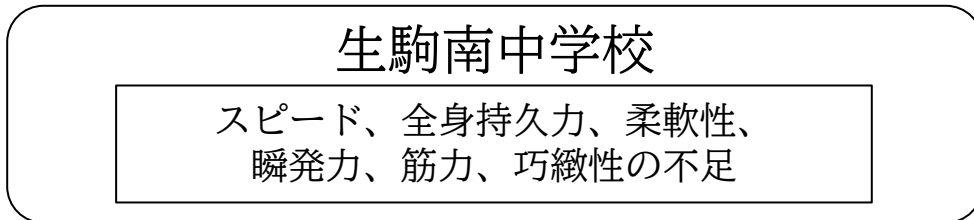
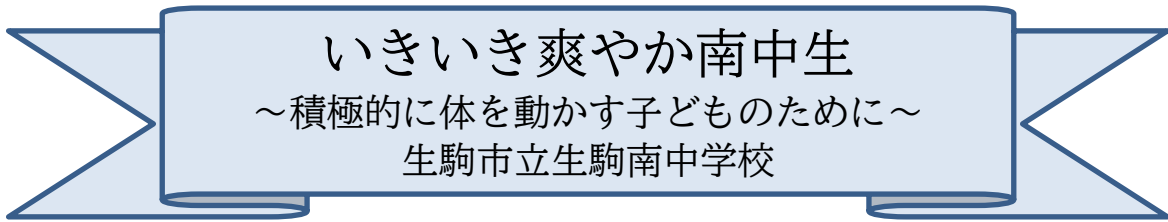
	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
県平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
全国平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

<p>1 令和2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)</p> <p>令和2年度は体カテストは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、未実施。</p> <p>【自校の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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3年度の体カテストの結果を分析していく。 →体カテスト実施後、随時、体力向上につながるトレーニングを進めていく。
--

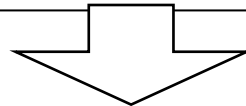
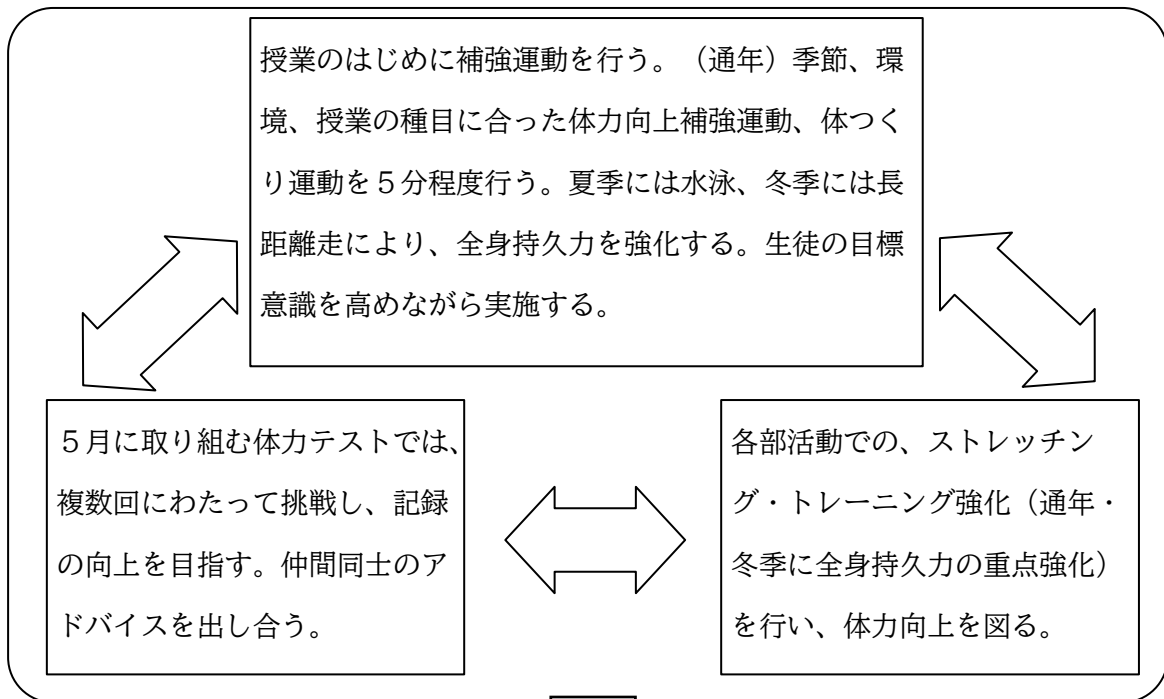
<p>2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)</p> <p style="margin-left: 20px;">達成目標</p> <p>全学年: 全種目において、奈良県平均以上、全国平均以上</p> <p>授業で補強運動、ストレッチ、トレーニング、体づくり、リズム運動に取り組む。</p>

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、体カテスト実施
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
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(各自・学年・学校)

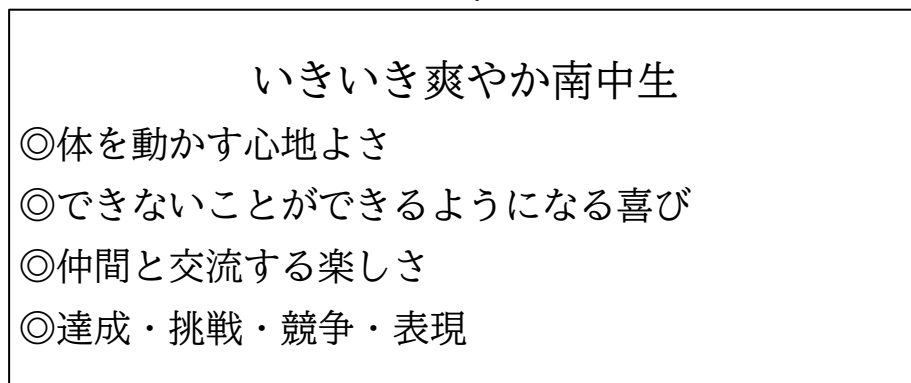
(様式3)



- ・課題の改善
- ・体力の向上を図る



- ・全国平均以上
- ・奈良県平均以上



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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
県平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
全国平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

1 令和2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2年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、例年通り体カテストを実施することができなかった。しかし、毎年の課題となっている持久力は、未だ低いと考えられる。運動能力が高いと思われる生徒はいるものの、自分自身の壁をなかなか打ち破れずにいることが原因の一つではないかと考えている。運動の苦手な生徒への支援ももちろんのことながら、運動が得意な生徒への支援も積極的に進めていかなければならない。

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

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持久走を取り入れ、瞬発力、持久力の向上を目指す。また、50分の授業の中で、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。
7 8	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
(20mシャトルラン)

男子目標
20mシャトルラン県
平均目標

女子目標
20mシャトルラン
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力づくりへの啓発

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)

学校名:	生駒市立 緑ヶ丘中学校	校長名: 滝沢治生
-------------	-------------	------------------

	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	10	3	2	5	3	0	3	1	3	3
県平均を上回っている数	11	19	1	4	1	5	0	6	3	4	6
全国平均を上回っている数	10	17	1	4	1	5	0	4	2	4	6

1 令和2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)

前年度からの向上はみられるものの、握力や長座体前屈における全国平均との比較をみると、瞬発的な筋力や柔軟性に課題があると考えられる。また50m走において全国平均を上回る数が少ないことから、本校生徒の瞬発力に対する課題が見て取れる。

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

授業のなかで瞬発的な動作を積極的に取り入れ、瞬間的な筋力の向上を目指す。
例としては、ジャンプやショートダッシュなどの種目を補強運動として取り入れることで本校の課題を解決したい。

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
5	体カテスト実施
6	補強運動等を利用して課題となる能力の育成
7	補強運動等を利用して課題となる能力の育成
8	補強運動等を利用して課題となる能力の育成
9	補強運動等を利用して課題となる能力の育成
10	補強運動等を利用して課題となる能力の育成
11	補強運動等を利用して課題となる能力の育成
12	持久力の育成
1	持久力の育成
2	
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)

握力(筋力)

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、地域の方が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
- 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)

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	17	12	2	3	3	2	4	4	3	4	4
県平均を上回っている数	14	15	1	5	3	5	4	4	3	4	0
全国平均を上回っている数	11	9	1	4	3	5	1	3	1	2	0

1 令和2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2年度は一斉休業からのスタートで、休業中に運動の機会が減ったことによる体力の低下が心配された。登校再開後、個々の状態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。前年度や県・全国平均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、まだまだ県平均、全国平均と比較して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り組み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る。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、夏は水泳の授業内内な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、様々な球技の单元の中で、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。
- ・体カ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		
5月	・体カテスト		
6月	・球技大会	・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
7月			・体育科教員による小学校への体カテスト実施支援
8月	・修学旅行、校外学習	・持久走、体づくり運動、保健学習、陸上競技(短距離走)、器械運動(マット運動・跳び箱運動)、球技(バレーボール・バスケットボール・ソフトボール)、水泳(遠泳)	・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機会の増加を目指す
9月	・長縄跳び		
10月	・各種目練習		
10月	・行進練習・長縄跳び	内課題克服を目指した取り組みの工夫	
11月			・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)
12月	・持久走、縄跳び	・体づくり運動、武道(柔道、相撲)、ダンス(現代的なリズムのダンス)を通して課題克服を目指した取り組みの工夫	(女子:テニス、バレーボール)
1月			各種大会、練習試合への参加を通しての体力づくり
2月	・球技大会		
3月			

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)

<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>

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>

昼休みのボールの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タイム」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: 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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
県平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
全国平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

1 令和2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)
今年度は体カテスト未実施のため、前年度との比較はできないが、例年に比べるとコロナの休校の影響で全体的に体力が低下したように感じる。

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
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	授業の中で補強運動を定着化させる。
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、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	
11	
12	長距離走(第3回握力測定・柔軟測定)
1	長距離走
2	
A	
2	(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

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)

学校名:	生駒市立 光明 中学校	校長名: 藤井 仁
-------------	-------------	------------------

	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	3	0	0	0	0	0	0	6	0	0
県平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
全国平均を上回っている数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

1 令和2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)

本校では昨年度に新体カテストを実施していないので結果を踏まえての課題を考察することはできないが、例年の課題は運動が得意、不得意の二極化が見られる点と考える。その課題を克服するためには不得意な生徒が積極的に授業に参加できるような工夫が必要であり、仲間と協力しながら成功体験ができるなど、主体的に運動に参加する意欲や態度を育み、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すなど、苦手と思われる種目等にも積極的に取り組めるように工夫する。その取り組みの中で上記にもあるが、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ませていく。

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	体カテスト実施
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	縄跳びを使っのり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

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)

学校名:	生駒市立	大瀬中学校	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	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	16	5	1	5	5	0	1	4	5	5
県平均を上回っている数	18	14	1	3	6	1	0	5	5	5	6
全国平均を上回っている数	13	9	1	1	6	1	0	1	3	4	5

1 令和2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)

1年生男子は、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン以外は、全国平均を上回ることができた。1年生女子についても、握力、反復横とび、20mシャトルラン以外は全国平均を上回っている。これは、年度初めに、体力づくり運動をおこない、毎時間、体力向上や補強運動をおこなってきた成果だと思う。2・3年生は、全国平均より下回っている種目が見られる。男子は、前年度の記録を下回る種目が多く、体力の低下が心配される。握力や上体起こし、といった筋力の低下もみられる。新型コロナウイルスの影響で、学校の休校や部活動の中止などが大きく関係していると考えられる。

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。
- ・握力、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・5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。
6・7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。
9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、短距離を多く泳いだりする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。
10・11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。
12・1月	持久走を実施する。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、レベルアップを図ったりするとともに、男女の体力に合わせて周回を決め、タイムを競う。
2・3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。

できる！がんばれる！

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

反復横跳び・立ち幅跳び
20mシャトルラン

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。

持久力は運動をする上で基礎となるため、さらなる向上を図る。

- ・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。

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 → 恐怖心無く楽しさを感じられるように

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、教師も出き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分をストレッチ、筋力トレーニング、体づくりのトレーニングを取り入れる。

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、また興味を持って意欲的に取り組めるような授業展開を目指す。

**基礎体力向上
全国平均以上を目標に！**