

体力向上推進プラン

令和4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)

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	11	14	2	0	6	2	0	10	4	1
県平均を上回っている数	15	22	7	3	0	4	3	10	7	3
全国平均を上回っている数	7	9	2	1	0	0	1	5	6	1

1 令和3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3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。重点項目に挙げていた中に限ると、「走の力」では改善が見られた。これは、身体的接触を避けるために、距離を取りながら運動することが習慣化してきたことが考えられる。しかし、それ以外の重点目標については、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外遊びの奨励を行い、運動習慣を身につけさせる。NAWATOBI大会では、年間延べ2000人の参加を目標とする。
 - ・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)
6	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)
7	3、4、5、6年:全種目)、第1回NAWATOBI大会の開催
8	クラス交流会での外遊びを奨励する。
9	学年に応じて、走・跳の運動・遊びに取り組む。
10	水泳授業を通して泳力の向上を図る。
11	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。
12	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。
1	生駒っ子マラソンで各自目標をもって持久力の向上に励む。
2	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。
3	学年に応じて、ゲーム・ボール型運動・遊びに取り組む。
4	第2回NAWATOBI大会の開催
5	第3回NAWATOBI大会の開催
6	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。
7	学年に応じて、ゲーム・ボール型運動・遊びに取り組む。
8	持久力を高める運動を取り入れる。
9	次年度の体育年間指導計画の見直しと引き継ぎを行う。

(様式3)

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、ドッジボール大会、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

本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	13	14	4	0	0	5	1	6	5	6
県平均を上回っている数	19	23	8	0	2	7	2	6	8	9
全国平均を上回っている数	8	16	6	0	2	2	1	2	6	5

1 令和3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本校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

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る。ここ数年の本校の課題となっている。昨年度に改善傾向だったものの今年度はまた下回っている学年がほとんどである。全国平均を下回る学年は他種目も含め多数見られるため持久力という課題だけでなく、すべての種目で向上できるよう取り組んでいきたい。学年・男女による運動能力差は少し見られる。男子は柔軟性で県平均より低くなっている傾向である。取り組みが成果としてあげられるよう声掛けや意欲を高める手立てなどを継続していきたい。

2 本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、学年にもよるが少なくとも平均8回ほど実施し、県平均を目標として取り組む。持久力に関しては、5分間走などだけでなく、インターバルダッシュをするような機会をとるなど、色々な形で走る運動に取り組む経験をつまさせるようにしていく。業間の時間などでは、各学級ごとに、3分間大縄跳び大会や持久力大会などの取組を実施し、外遊びみんなでチャレンジや体育委員会なども活用しながら体力向上に取り組む。柔軟性については、日々の学習の前に柔軟性の動きにつながる動きを入れるだけでなく、重要性などを保護者に啓発するなどして、家庭でも取り組めるよう促していく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取 組 内 容
4	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

(様式3)

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/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)
3年生男子25.77回(37.03)

柔軟性(長座体前屈)
5年生男子27.8cm(32.75)

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

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。

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。

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)

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。

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。

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	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)

種目別では、長座体前屈、ボール投げなど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。今年度は、ボール投げと柔軟性を中心にして、体力向上を目指していく。そのために、体力テストを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児童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。特に、中学校体育教員の小学校専科での受業配置もあるので、中学校での体育の授業とのつながりも意識して指導をおこなっていく。

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)、中学校との体力テスト指導授業
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

— 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

・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、リズムなわとび

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1月からは、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
・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: 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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
県平均を上回っている数	15	16	3	0	0	5	6	5	7	5
全国平均を上回っている数	1	4	0	0	0	0	0	1	2	2

1 令和3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年度については、新型コロナウイルス感染拡大の影響で体力テストの実施を行う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が令和3年度についてはほとんどの学年で、各種目の測定を実施することができた。令和3年度の生駒台小学校の体力テスト考察を行った結果、まずは長座体前屈の数値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、コロナ対策としてマット運動を行うことができなかったことが考えられる。続いて、握力も3年男子・5・6年生で結果が良くないことから、筋力も学校全体としての課題としてあげられる。

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

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「KOBAS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 体力テスト支援事業の活用。(5年生への事前指導及びテスト当日の指導)
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・県陸上記録会への参加
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	体力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)

令和3年度体カテスト結果より、握力については全ての実施学年で全国平均を下回る。
(5年生男子15Kg、全国比較-2、48)

柔軟性(長座体前屈)

令和3年度体カテストの結果より、実施した全ての学年において全国平均を下回る。
(5年生女子35.7cm全国比較-4.18cm)

筋力が低下してくると、学習時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、昼休みに学年・学級単位で取り組む。また、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

体育の授業において、全ての学年で毎時間5～10分間の体づくり運動を取り入れる。また、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！

体幹を鍛えるための運動として、ゲストティーチャーを招きKOBAS式トレーニングを行う。
すべての運動に必要な体幹を鍛えることで運動能力の向上が期待できる。

運動の場・教具の有効利用

運動場の空きスペースに、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できる環境を整える。また、にぎんぎよ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種目以上で、全国平均以上を目標とする。

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)

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	3	3	0	0	0	0	0	6	0	0
県平均を上回っている数	16	11	0	5	0	2	2	7	10	1
全国平均を上回っている数	7	5	0	1	0	1	1	3	6	0

1 令和3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)
体力テストの結果から、握力と長座体前屈の数値がどの学年も県平均より低い。また、普段の授業の様子を見てみると、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
今年度の体力テストにおいて、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、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)。体育の授業では、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	体力テストの実施	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 ドッジボール集会
3		

(様式3)

2022 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)

体力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
★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。) ★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 ★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: 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	4	6	0	0	1	4	0	5	0	0
県平均を上回っている数	16	13	1	2	2	4	2	6	7	5
全国平均を上回っている数	6	8	0	2	2	2	0	2	5	1

1 令和3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、コロナウイルス感染拡大の影響により、すべての種目を実施できた学年は少なかったため、一部のデータしか見ることができないが、本校の前年度の記録を下回っている種目が多くあった。また、県平均を下回っている種目も多かった。外遊びの制限などが原因ではないかと思われる。一方、高学年においては、実施した種目のうち、県平均を上回っている種目が多かった。学校で定期的に取り組んでいる「体のびのび体操」や「筋肉マッチョ体操」などを通して、姿勢改善や体をほぐす運動、体幹を鍛える運動の効果も大きいのではないかと考える。

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

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。具体的な取組としては、体力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	体力テストに向けた、事前指導
5	体力テスト支援事業の活用
6	全校児童対象のドッジボール大会
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
2	
3	

(様式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めます。

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
- ・高学年は半数以上が県平均を上回る。

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。

**パワフル全開
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: 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	4	6	2	0	2	0	0	3	3	0
県平均を上回っている数	5	5	2	0	1	3	0	1	3	0
全国平均を上回っている数	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0

1 令和3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3年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、上体起こしと20mシャトルランを行っていない。従って、それ以外の種目で考察している。

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。一方で、以前からの課題であるボール投げが改善されていない。解決するため、体育委員会運動企画や「俵小チャレンジスポーツ」等の活動を試みているが、今後も引き続き取り組む必要がある。また、長座体前屈においても、平均値を下回っている。体力向上のために、体育の授業を中心に体ほぐし運動等を取り入れ解決したい。

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	

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	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、体力が落ちている傾向がみられる。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、長座体前屈に弱さが見られる。投げる運動と柔軟性が課題である。
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。
	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
	5月 やわらかさをアップする運動		チャレンジスポーツ
	6月 巧みな動きをアップする運動		投げる、跳ぶ、筋力などの要素を取り入れた動き
	7月 水泳学習	色別活動 ・運動会に向け、色のもので励まし合い、精一杯力を発揮する。 ・毎週30分のなわとび運動を行い、班のみんなで記録を伸ばす。 ・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		
	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	運動会	体力向上企画 体育委員会による外遊びの奨励と課題となっている運動能力を養う
	2月 巧みな動きをアップする運動	全校長なわ大会	
	3月 持久力・瞬発力をアップする運動	全校集会	

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

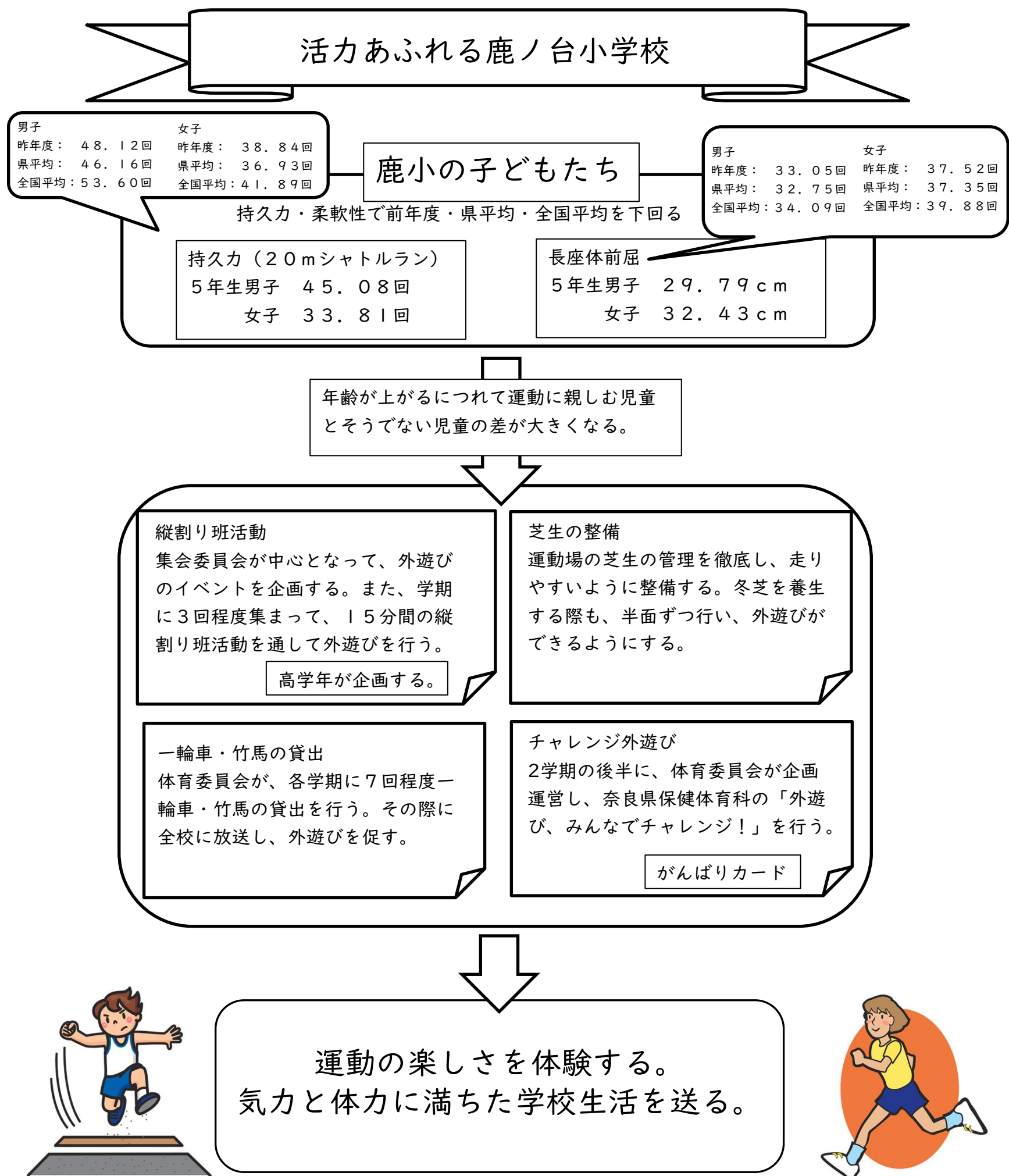
学校名： 生駒市立鹿ノ台小学校	校長名： 吉井 香織
-----------------	------------

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

1 令和3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)
体力テストの結果を分析すると、全国体力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・全国平均を上回っている。また、上体起こしは前年度・県平均を上回っている。しかし、学年ごとで見ると、上回っている学年は少数である。 また、長座体前屈と20mシャトルランでは、前年度・県平均・全国平均を下回っている。特に20mシャトルランでは、男女とも全国平均をポイント下回っていた。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柔軟性の育成とともに、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	体力テスト(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 体育委員会主催のイベント	★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		



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

1 令和3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)

前年度は50メートル走しか計測できておらず、前年度の本校の結果と比較するのは難しいが、本年度の県平均と比べると一定の成果は得られている。しかし、以前よりの課題である握力・長座体前屈の平均値は著しく低い。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、運動意欲にも二極化傾向がある。学校全体で、柔軟性が高められつつ、運動を楽しめる機会を増やしていく必要がある。

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

柔軟性の向上とけが防止のために、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を取り入れていく。握力強化のためには、県教委主催の「外遊びみんなでチャレンジ」を参考に取り組んだり、授業の最初にグーパー運動を取り入れることで強化を図る。また、色別活動での外遊びや、チャレンジ運動を通して、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. 体育授業一体育ほぐし運動・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(個人運動ー縄跳び、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(体を使って遊ぶ月間)
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
※個人縄跳び、ペアドッチパス
- 2学期・・・チャレンジ運動
- 3学期・・・チャレンジ運動
- 柔軟性向上と怪我の防止
- 全校で朝の体操取り入れる。（玄関前に写真掲示）

「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
- ・3学期 ボールゲーム
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
- ・H P 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)

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

1 令和3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)

握力(筋力)と持久力が本校の課題である。握力(筋力)は、令和元年度から続いている課題であり、令和三年度の結果も前年度を上回っている数が4ほどあるが、すべての学年で県平均と全国平均を上回ることができなかった。また、俊敏性(反復横跳び)についても、測定した4年生以上において男女ともに県平均より低く課題である。

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

本校では、毎日朝の会の時間に1分半程度の体操を継続して取り組んでいく。1学期は体幹を意識した内容をおこなう。2学期以降も本校の課題である筋力(握力)の向上を見据えて内容を厳選する。新型コロナウイルス感染防止対策をとりながら、体力向上プロジェクトとして、筋力と俊敏性の向上につながる「縄跳び」にも率先して取り組んでいく。今年度より体育の授業で用いる縄跳びカードを系統立てて使用する。それによって、縄跳びの様々な跳び方を体験し身につけ、回数も意識できるなどの成果を期待したい。体育委員会でも高学年と低学年が一緒に縄跳びをする(6年生が1年生に教える)企画を実施する。短時間で少しずつ体力を高めることができるようにしたい。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取 組 内 容
5	体力テストの実施
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	朝の体操
通年	系統立てた縄跳びカードを体育で活用する

(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 —
生駒市立あすか野小学校

あすか野っ子

(複数の種目で全国平均を下回る)

俊敏性(反復横とび)
5年生女子36.86回(42.8回)

筋力(握力)
5年生男子14.20kg(17.48kg)

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

朝の体操

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、学期に1回、体力向上を目的とした企画を体育委員会の児童と連携して取り組む。

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む。

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

学校ボランティアの方へも協力を依頼。

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)

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

1 令和3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)

男女ともに、前年度の課題であった立ち幅跳びの結果が、県平均を上回ることができた。しかし、反復横跳びの点数が大幅に低い結果となった。また、シャトルランの結果も全国平均、県平均を下回っていたので、持久力の低下もみられた。コロナ禍ということもあり、体育館での呼気の上がる運動を控えていたことも原因の一つと考えられる。ほかにも、体育の授業で身体をほぐすために行っている鬼ごっこなどの接触を伴う運動遊びを控えていたこともあり、瞬発力や持久力が低下したと考えられる。

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

日々の体育の授業の導入に、瞬発力の上がるラダーなどの体育用具を使った運動を低学年から取り入れてみる。来年度の反復横跳びの記録が、県平均を上回れるようにする。コロナ禍の現状でも、児童の安全を第一に考え、体力向上を図っていくための環境づくりや先生間の情報共有を行う。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取 組 内 容
4	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	

(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、敏捷性が低い傾向がある。)

敏捷性(反復横跳び)

4～6年 昨年度全国と比べ6～7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

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ます。

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ました。子どもたちが低学年から系統的にさまざまな運動能力の向上ができるように目指します。

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
しています。

全種目 県平均以上
(特に、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	13	12	2	0	2	3	0	8	6	4
県平均を上回っている数	19	19	2	5	8	3	0	9	7	4
全国平均を上回っている数	11	11	0	2	7	1	0	6	3	3

1 令和3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、前年度の記録より上回る種目が増えている。特に、長座体前屈、50m走、立ち幅跳びで記録が向上している。前年度のコロナ感染状況による運動制限がなくなり、運動不足が少しずつ改善されてきているように思う。

○しかし、ソフトボール投げは、3年女子、6年男子以外は、県平均、全国平均より下回っている傾向にある。全体的に「投げる力」は弱い傾向にある。

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

○今年度は、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)の取組を3年ほど前に始めたが、コロナ禍で制限していたため、改めて取り組んでいく方向で考えていく。また、低学年だけでなく、高学年にも周知していく。

○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、今後も継続して取り組んでいく。

○スポーツタイムと称して、金曜昼休みは、クラスで外に出て運動遊びを行う取り組みを継続して行っていく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取 組 内 容
4	「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)

1年男子、2年男女、3年男子、4年男女、5年男子、6年女子は、全国平均を下回っている

反復横とび(敏捷性) 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。

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。

・コロナ渦で運動制限され、全体的に運動不足傾向にあった前年度
に比べ、運動する機会が増えたことにより体力が向上している。
○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
傾向にある。
・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いて

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

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

保健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
向上につながる運動を取り入れる。

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)

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	16	19	5	5	1	6	0	3	6	4	5
県平均を上回っている数	11	17	5	1	0	3	0	4	5	5	5
全国平均を上回っている数	0	16	3	2	0	2	0	2	3	3	1

1 令和3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

男子はすべての種目で全国平均を下回っている結果であった。これからは、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えるような取組をさらに進めていく必要がある。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

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えるような取組をさらに進めていく必要がある。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進めていき、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進めていきたい。

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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
県平均を上回っている数	15	15	4	4	5	5	0	1	2	4	5
全国平均を上回っている数	6	13	4	3	2	4	0	1	1	2	2

1 令和3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

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

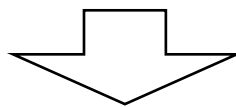
月	取 組 内 容
4	・授業でのオリエンテーション、体づくり
5	・授業での補強運動と各運動部でのトレーニング強化、体力テスト実施
6	・水泳での心肺機能と全身持久力強化
7	・水泳での心肺機能と全身持久力強化
8	・各運動部活動でのトレーニング強化
9	・授業での補強運動による体力強化
10	・体育大会実施
11	・授業での補強運動と各運動部活動でのトレーニング強化
12	・授業での補強運動(縄跳び使用)と各運動部活動でのトレーニング強化
1	・長距離走による全身持久力強化
2	・長距離走による全身持久力強化
3	・データ分析(各自・学年・学校)

(様式3)

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

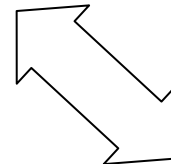
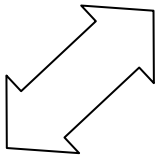
生駒南中学校

スピード、全身持久力、柔軟性、
瞬発力、筋力、巧緻性の不足

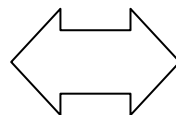


- ・課題の改善
- ・体力の向上を図る

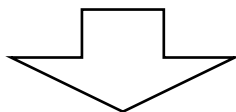
授業のはじめに補強運動を行う。(通年) 季節、環境、授業の種目に合った体力向上補強運動、体づくり運動を5分程度、行う。夏季には水泳、冬季には長距離走により、全身持久力を強化する。生徒の目標意識を高めながら実施する。



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、記録の向上を目指す。仲間同士のアドバイスを出し合う。



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
- ・奈良県平均以上

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

本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：	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	16	13	5	3	4	3	0	2	3	4	5
全国平均を上回っている数	10	8	4	2	4	1	0	1	3	1	2

1 令和3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本校の課題(学年、男女、体力・運動

新型コロナウイルス感染予防のため、一昨年度は実施できていないことから、昨年との比較はできなかった。また、行動制限、運動制限などが続き、生徒の十分な活動時間を確保したり、体力向上に向けた十分な取組を実施したり出来なかった。それを踏まえたうえで、本校の課題は、持久力ではないかと考えている。新型コロナウイルス感染防止の観点から、マスクを外した持久系のトレーニングをあまりしなかったことで、持久力のさらなる低下が心配される。また、全体的な傾向はつかみ難く、学年、男女によってばらつきがあるため、全体的な体力向上の取組が必要と思われる。

2 本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

シャトルランでは県平均を目指すことを目標に取り組み。しかし、体育の授業が思うように行えない中で、体力向上ばかりにとらわれず、本来の目的である運動に親しむ資質や能力の育成に向け、運動の楽しさ、重要さを伝えていけるように意識していきたい。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取 組 内 容
4	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	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。
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。

(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

全身持久力の向上を目指す

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
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	11	12	3	2	5	1	0	2	5	2	3
県平均を上回っている数	15	21	0	5	4	6	0	6	6	3	6
全国平均を上回っている数	9	17	0	3	3	4	0	5	5	1	5

1 令和3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)
全国平均と県平均の両方と比較したとき、握力と立ち幅跳びの記録に課題が見える。 日常的に握る運動や瞬発的な運動を行っていないことが要因の一つとして挙げられると考えた。

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
握力において県平均と全国平均を上回る数をそれぞれ2以上にする。 立ち幅跳びにおいて県平均と全国平均を上回る数をそれぞれ3以上にする。

3 目標を達成するための年間取組計画	
月	取 組 内 容
5	体力テストの実施
通年	基礎的な体力づくり
	補助運動を用いて課題となる能力を育成する
	持続的な能力の育成

(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 —
生駒市立緑ヶ丘中学校

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果を与える。

・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。

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

本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	16	14	5	4	6	3	3	4	1	1	3
県平均を上回っている数	21	18	5	6	6	5	5	5	1	5	1
全国平均を上回っている数	15	16	2	6	4	4	5	5	1	4	0

1 令和3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本校の課題(学年、男女、体力・運動)

昨年度は感染状況によって部活動が中止されたり、運動の制限があったりと運動の機会が減り、体力の低下が心配された。制限がある中で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組を続けてきた。取組の成果もあり、昨年度は県や全国平均を上回る種目数が増え、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、全国平均を下回る種目がある。例年、長座体前屈・持久走・ハンドボール投げがやや低く、50m走は今回全く上回ることが出来ず、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た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 本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て実施していく。
- ・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走の記録向上を目指す。
- ・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トイム」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！！**

本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	22	12	4	5	4	4	0	3	3	6	5
県平均を上回っている数	17	17	0	6	3	2	0	6	6	5	6
全国平均を上回っている数	11	15	0	6	1	1	0	6	5	2	5

1 令和3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本校の課題(学年、男女、体力・運動

近年、本校の課題は握力(筋力)と長座体前屈(柔軟性)にある。昨年度も今年度もその2項目を改善するために、毎授業開始時に筋力トレーニングと柔軟体操等取り入れている。その成果として、どちらも微増しているので今後も継続していく。

2 本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(握力・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、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

特に柔軟性・筋力の強化！

- ・ 運動量の確保
- ・ 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)

中学校、義務教育学校後期課程

学校名： 生駒立 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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
県平均を上回っている数	17	9	0	4	3	3	0	6	4	2	4
全国平均を上回っている数	9	8	0	3	1	1	0	6	3	1	2

1 令和3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】【長座体前屈】の3種目が平均より下回っている結果となり、特に【長座体前屈】は毎年のように平均を下回っている。これらの結果より本校の課題として特に〈柔軟性〉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柔軟性の大切さを伝えていく。授業で柔軟運動をおこなったり、自宅で行えるように伝えたりと工夫をして柔軟性の重要性について積極的に啓発を行っていききたい。2点目は体力テストを行う際に、十分な準備運動を行い、実施したい。十分な準備運動によって記録の向上を目指していく。

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

上記にもあるように、課題は柔軟性と考える。その中で、2点の手立てを設け、着実に実施していく。柔軟性を怠ることによりケガにつながったり、運動パフォーマンスの低下につながっていくことを実感できるようにする。例えば、「柔軟性が向上したことにより前より遠くに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柔軟性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
・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

本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：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	4	8	1	0	4	2	0	0	3	0	2
県平均を上回っている数	16	12	0	2	6	2	5	0	5	2	6
全国平均を上回っている数	12	10	0	0	6	0	4	0	4	2	6

1 令和3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本校の課題(学年、男女、体力・運動)

1年生は、全国平均を上回る種目が男女とも4種目あり、とくに長座体前屈においては平均を大きく上回る結果となった。しかし握力においては本校前年度や全国平均と比べ大きく下回る結果となった。2年生は、全国平均を上回る種目が男女とも4種目あった。しかし、立ち幅跳びにおいては、全国平均を大きく下回る結果となった。3年生は、全国平均を上回る種目が男子では4種目、女子では2種目あった。全国平均を上回っている種目についても、大きく上回るものはなかった。全学年において長座体前屈の数値は平均を上回り、新たに取り入れた準備運動のストレッチの効果が出たと考える。次年度は平均を下回る瞬発系の運動を積極的に取り入れ筋力の向上を図りたい。

2 本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	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。
5	ストレッチ、上体起こし、ジャンプ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、回数をを確保し心肺機能、筋持久力を高める。
9	
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。平たんな場所や、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。
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	

きらり輝く大瀬っ子！

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

- ・運動の機会が少ない。
- ・意欲的に運動に取り組めない。

持久力や柔軟性にお
いては、運動を安全に
行う基礎となるため、さ
らなる向上を図る。

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を行う。

例 ポールの種類ゲームのルールを簡単にすることで恐怖心や苦手意識を

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。活動時の班分けにおいても、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

基礎体力の向上

- 1, 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