

体力向上推進プラン

平成28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： 山中 賢司

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	14	11	6	1	2	5	3	4	2	2
県平均を上回っている数	15	13	6	2	1	6	4	3	4	2
全国平均を上回っている数	10	10	6	1	1	6	3	1	2	0

1 平成27年度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)

男女ともに全体的に前年度より伸びているものが多く、特に握力や跳躍力、シャトルランなどの持久力・走力の運動能力は大きく伸びている。
しかし、長座体前屈や上体起こし、ソフトボール投げの記録は下がっている。このことから、柔軟性や投球及び胴体部の筋力の低下が課題である。

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

日々の体育の授業を主体に、体をほぐす運動や体幹を鍛える運動を取り入れていく。
また、外遊びの奨励を行い、体を動かすことの楽しみや習慣を伝えていく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	休み時間の外遊びの継承。
5	スポーツテストに取り組む。(1、2年:50m走 3年:50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ 4年:握力、反復横跳び、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ 5、6年:全種目)
6	外遊びクラス交流会で外遊びの奨励を行う。
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。県陸上記録会への参加で陸上競技を経験する。
9	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。
10	学年に応じて、ネット型運動、ゴール型運動に取り組む。
11	生駒っ子マラソンで各自目標をもって体力作りに励む。
12	運動委員会主催のスポーツ大会を開催する。
1	運動委員会による縄跳びの技の紹介を行い、縄跳びに関心をもたせ、寒い季節の体力向上に励む。
2	短縄、大縄に取り組む。
3	持久力を高める運動を取り入れる。

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名: 生駒市立生駒南小学校	校長名: 吉村 茂
-----------------	-----------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	17	17	3	3	4	5	2	5	7	5
県平均を上回っている数	17	16	6	2	1	5	2	2	10	5
全国平均を上回っている数	11	10	5	1	1	4	1	1	6	2

1 平成27年度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)

本校の記録は県平均と同じくらいである。しかし、全国平均と比べると少し低い。
握力や俊敏性、跳躍力は伸びているが、柔軟性や走力に課題がある。その柔軟性と走力は学年に関係なく、1年生から6年生まで全体の課題である。走力については女子に課題が大きいと思われる。

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

今年度の全国及び奈良県の調査の平均値を上回れるように、本校の課題である柔軟性と走力の運動能力の向上をめざす。(長座体前屈で平均3cm、50m走で平均0.5秒)そのために体育指導の充実を図り、運動領域の「体づくり運動」や「陸上運動」に積極的に取り組んでいく。また、各委員会が企画運営するスポーツ大会を推進し、運動に親しむ態度や運動する楽しさを味わわせる。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4月	のびのび活動計画作成(リーダー委員会) 南小ギネス大会年間計画作成(体育委員会)
5月	のびのび活動開始(毎週水曜日実施) 体力テスト(2日間にわたり全学年実施)
6月	第1回リーダー委員会企画スポーツ集会 南小ギネス大会(しっぽとり大会)体育委員会企画スポーツ大会 ※体育年間計画の確認
7月	夏休み水泳特別指導開催 奈良県小学生陸上競技記録会 参加
8月	生駒市夏季研修(体育)
9月	運動会
10月	第2回リーダー委員会企画スポーツ集会
11月	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月	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月	第3回リーダー委員会企画スポーツ集会
2月	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月	※体育年間計画の確認

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: 山本 均
-----------------	-----------

	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	6	2	1	4	4	0	1	3	2
県平均を上回っている数	20	17	4	1	3	3	1	8	11	6
全国平均を上回っている数	13	16	4	0	3	3	0	4	11	4

1 平成27年度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)

前年度と比較すると、記録がよくなっている種目が多い。しかし本校は児童数が少ないため、一人一人の記録が全体記録に大きく影響するので、一概に体力が向上したとは言い切れない。本校児童の特徴を顕著に表しているのが上体起こし(柔軟性)と20mシャトルラン(持久力)である。これらの記録は5・6年ともに県や全国より低い。また、女子の運動能力や体力が低い。筋力、持久力、柔軟性と多くの種目で、県や全国平均より低く、特にソフトボール投げの記録の低さは運動経験のなさを物語っている。

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

月に2回程度、全校が外遊びをする時間を設け、運動に親しむ機会を設ける。その際、同じ遊びに偏らず、いろいろな遊びにチャレンジさせたり体験させたりできるように、学級担任が遊びを子どもに紹介する。昨年度、マラソン(駆け足)の期間を十分に確保することができなかったため、本年度は10月中旬から業前に運動場を走る時間を設け、自分の調子で長く走り続けられるよう練習を積む。そして、20mシャトルランの記録を全国平均に近づける。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	体育行事、年間計画の提示
5	スポーツテスト
6	プール学習開始
7	水泳特別指導(25m泳力達成) 県陸上記録会参加
8	陸上練習
9	運動会練習
10	運動会 「秋の集会」(秋の里山歩行) 体力作り駆け足(2週間毎日)
11	駆け足納め会(校外マラソン)
12	
1	
3	来年度の体力向上計画の立案

月一回「なかよし遊び」
(縦割りリグルー)

月二回程度「うきうきタイム」
(全校外遊)

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: 吉岡 信幸
-----------------	------------

	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	11	0	4	5	4	2	6	2	1
県平均を上回っている数	19	14	0	2	1	3	4	9	5	9
全国平均を上回っている数	8	9	0	2	1	2	0	7	1	4

1 平成27年度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)

男女共に、投能力と敏捷性に長けている傾向にある。しかし、筋力と柔軟性が弱い。昨年度から、運動の場作りや教具を充実させることを取り組んできている。全職員で共通理解を図り、体育の授業を工夫したり、体力向上の意識を子どもにもたせたりすることを継続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

握力をつけるために、雲梯やのぼり棒を有効活用します。また、校舎内に握力コーナーを作ります。養護の先生と協力して自校で作成した健康体操を継続して取り組むことにより、柔軟性を高めます。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	・前年度の体カテストの結果から、本年度の体力向上計画を提示。 ・体カテストに向けた事前指導。
5	・体カテストの実施。
6	・プール学習開始。
7	・縦割りのにこにこ活動を通して、月1回の全校遊びを行う。 ・25メートルを泳げない子どもへの特別練習実施。
8	・県陸上記録会への参加。
9	・夏休みプール開始。
10	・運動会の実施。
11	・全校かけ足の実施。 ・かけ足納め会の実施。
12	
1	・ダブルダッチのゲストティーチャーを招いての実技指導。
2	・全校ドッジボール大会の実施。
3	・今年度の体カ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。

外遊びチャレンジへの取り組み

月一回のにこにこ活動

健康体操の実施

児童会・体育委員会主催のイベント

体育授業における体づくり運動の指導

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: 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	14	12	0	6	4	2	2	4	6	2
県平均を上回っている数	16	13	0	8	0	2	3	6	10	0
全国平均を上回っている数	12	11	0	8	2	1	2	3	7	0

1 平成27年度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)

ソフトボール投げ3mアップを目指す⇒ほぼ変わらず
 長座体前屈4cmアップを目指す⇒5年男女とも3cmほどアップ。6年男女とも4.5cm低下。
 反復横とび5回アップを目指す⇒5・6年とも低下。
 全種目を実施した5・6年生において、握力・長座体前屈・反復横とびの結果が全国・県の平均を下回っているため、筋力・柔軟性・敏捷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

体カテストで握力・長座体前屈・反復横とびにおいて県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、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・陸上記録会				リレー集会
8					
9	運動会	体幹ストレッチ		縦割り遊び	
10			運動タイム③		
11	かけ足				8の字集会
12	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					

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: 辰巳 康世

	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	16	3	3	1	2	3	6	4	3
県平均を上回っている数	15	20	3	4	0	4	4	8	7	5
全国平均を上回っている数	11	15	3	3	0	3	3	4	6	4

1 平成27年度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)

どの学年においても、昨年度の県平均値と比較しても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表れているように思われる。同学年の前年度との比較には数値的価値がないと思われるため、それぞれの学年において、前年度との県Tスコアの比較をしてみると、それぞれの学年で若干数値が下がっている項目が目につく。本校の児童の種目別体力の特徴として特記することは難しいが、長座体前屈の数値が低い。基本的には、運動好きな児童を育てることで、全体的な体力向上を図っていきたい。

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

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、今後も休み時間の外遊びの推奨や運動器具や遊び道具などの遊びや運動における物理的な環境を整えるとともに、体育の授業における運動量の確保を全校体制で進めていきたい。また、様々な角度からそのきっかけとなる行事や取り組みを計画、実践していきたい。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	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	新体力テストの実施 外遊びみんなでチャレンジ 全校縦割り外遊び
6	健康委員会主催 全校ドッジボール大会 全校縦割り外遊び
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り組み
10	全校縦割り外遊び
11	健康駆け足実施 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	全校縦割り外遊び
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 新体力テストの考察と次年度の課題設定

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: 伊東 英治

	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	12	13	3	2	3	1	2	5	5	4
県平均を上回っている数	17	14	6	3	2	0	4	7	6	3
全国平均を上回っている数	12	11	6	2	1	0	3	3	6	2

1 平成27年度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)

立ち幅跳びの記録を見ると4年生から6年生まで、全国及び奈良県の記録を男女とも上回っている。全体として脚力に優れ、シャトルランにも良い影響を与えているように思われる。一方、ソフトボール投げや反復横とびは、男女を問わず、全国・県平均の両方に届いていない場合が多く、投力や俊敏性の弱さが判明した。長座体前屈や上体起こしの記録も全国・県の記録を下回る場合があり、やわらかさに欠ける面も把握できた。学年別で見ると偶数学年の記録が優れ、それに奇数学年が追いつけず伸び悩んでいるように思われる。学年に応じた課題が見えてきた。

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

- 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。
毎週水曜日に30分間の「ふれあいタイム」を設け、低学年は高学年から動きを教してもらい、「たてわり班」を活かして遊具遊びやなわとびをする。春は、「全校オリエンテーリング」、秋は、「全校長縄大会」を実施し、たのしくみんなで体を動かす。体育委員会主催の「俵小チャレンジスポーツ」や「N-1グランプリ」など、休み時間に積極的に運動をするよう外遊びを奨励する。
- 走る、跳ぶ、投げるなどの運動能力を伸ばす。柔らかな動きをアップする運動を充実させる。

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	運動会の練習を開始する。力強さを高める運動を展開する。
10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。
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	体育で続けて運動をする力を高める運動を展開する。
2月	俵小N-1グランプリで巧みな動きを高める運動を展開する。
3月	体育で力強さを高める運動を展開する。

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名: 生駒市立鹿ノ台小学校

校長名: 福田 安宏

	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	12	1	2	1	2	1	8	2	1
県平均を上回っている数	9	9	0	2	0	2	2	10	2	0
全国平均を上回っている数	7	8	0	2	0	2	1	8	2	0

1 平成27年度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)

体力テストの結果を分析すると、鹿ノ台小学校の児童は、男子においては、握力、上体反らし、50m走、反復横跳びの項目で県、国の平均を下回っており、立ち幅跳びは県の平均を下回っている。女子は、すべての項目にわたって、県、国の平均を下回っている。全体的に筋力、瞬発力等の体力が身につけていないと考えられる。

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40%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

- ・ 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、色々な運動を体験するとともに遊びを通して日常的にボール投げをしたりして腕力や筋力の向上を図る。
- ・ 「天気の良い日は1日10分以上運動場に出る」を設定し、子どもに体力向上を意識させ、始業前の時間や、15分休み、昼の30分休みに外で遊ぶ児童の割合を、現在の40%程度から60%に増やし、外遊びの定着と体力の向上を図る。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	
5	体力テスト
6	児童集会(外遊び) 水泳学習とすいすいカー
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 地域ぐるみかけ足大会
11	全校かけ足とRUNRUNカード
12	児童集会(外遊び)
1	なわとび学習とピョンピョンカード
2	ぞうきんがけ集会
3	

スポーツテスト月間

水泳月間

運動会月間

かけ足月間

なわとび月間

シーバちゃんと外でしっかり遊ぶ

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: 高田 信行

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

1 平成27年度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)

全体的に平均値が低く、全国平均よりも下回っている。個人でも、運動することに積極的な児童とそうではない児童とに分かれており、運動能力にも二極化傾向がある。また、運動に取り組む機会も少ないので、学校全体で運動に楽しみながら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

県平均とかけ離れている種目を県平均に近づける。そのために、色別(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、昨年度から県教委主催の「外遊びみんなでチャレンジ」に学期ごとに種目を決めて参加している。その活動を継続し、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たり、柔軟体操資料を全ての学級に配布したりして、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。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
5月	・色別班(たてわり班)発足 ・色別班遊びを5月下旬より週一回ずつ実施
6月	・色別班遊び/県教委「外遊びみんなでチャレンジ」に参加 ・色別集会(1年生を迎える会)
6~7月末	・水泳指導と夏休みの集中指導
9月	・色別運動会練習 ・運動会練習と運動会
10月	・色別班遊びを10月初旬より再開/県教委「外遊びみんなでチャレンジ」に参加
11月	・色別班遊び
12月	・色別班遊び
1月	・色別班遊び ・色別集会(全校縄跳び大会)
2月	・色別班遊び/県教委「外遊びみんなでチャレンジ」に参加 ・色別集会(6年生を送る会)
3月	・色別班遊び

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: 永島 久伸

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

1 平成27年度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)

県平均や全国平均に比べて男女とも長座体前屈と反復横とびがかなり低い。また、男女ともソフトボール投げもやや劣っている。柔軟性や俊敏性、投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

柔軟性が劣っているため体育の授業等でストレッチングを取り入れる。反復横とびが劣っているためサッカーやおにごっこ等の俊敏性を高める運動を奨励していく。また、投力の向上のため子どもたちにボールに慣れさせ投げる経験を通して投げるおもしろさを実感させる。そのための方法として、1年を通して体育の授業で柔軟性や俊敏性、投力の向上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、ドッジボール大会やなわとびタイム・記録会、フラフープくぐり大会等を開催して、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

月	取組内容
4月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; border: 1px solid black; padding: 5px;">ふれあいタイム(縦割り集団での遊び)</div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">運動会</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">なわとびタイム・記録会</div> </div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; border: 1px solid black; padding: 5px;">性・柔軟性・投力の向上を目指す</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; border: 1px solid black; padding: 5px;">なわとび</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; border: 1px solid black; padding: 5px;">毎週木曜日ロング昼休み(40分間)</div> </div>
5月	
6月	
7月	
8月	
9月	
10月	
11月	
12月	
1月	
2月	
3月	

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: 森 能伸

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

1 平成27年度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)

5年生は反復横とびにおける敏捷性
6年生は立ち幅跳びにおける跳躍力が全国平均を大きく下回る。

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

全種目全国平均にまで高めたいと考えている。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	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	特別水泳の実施(高学年を中心に泳力を高める。)
8	運動能力を高めるための事例の紹介。
9	運動会を通じて体力の向上を図る。
10	
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。 また、来年度への反省などを出し合う。
2	スポーツイベント③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)

学校名: 生駒市立生駒南第二小学校	校長名: 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	8	17	2	4	4	0	0	6	3	6
県平均を上回っている数	15	17	0	6	9	1	3	7	0	6
全国平均を上回っている数	9	15	0	5	9	1	1	4	0	4

1 平成27年度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)

ソフトボール投げ、50m走を始め、長座体前屈、上体起こしは、前年度より30%から50%の児童が、前年度を上回っている。シャトルランにおいても高学年のみの実施なので、半数以上が県の平均を上回っていることがいえる。これは、週1日昼休みに行われているスポーツタイムで、全校児童がクラス単位で外遊びをしている成果だと考えられる。

しかし、握力、反復横とび、立ち幅跳びの伸びは小さく、県や全国の平均よりも低い傾向にある。クラス単位遊びは、鬼ごっこやドッジボールをすることが多い。これは、跳力や走力、持久力のトレーニングには効果的だが、握力、敏捷性、瞬発力などの項目との関連は小さい。

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

体力向上の取り組みを、体育の授業中に5分～10分間確保することを目標にする。筋力、走能力、跳能力、投能力、持久力、敏捷性などを、一年間バランスよく継続できるように工夫する。特に、鉄棒やうんてい、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。毎月の重点課題を設定し、学期ごとに記録を測定する。スポーツテスト一ヶ月前に、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	
	各月の重点運動目標	その他の取組内容
4	スポーツテスト月間	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツタイム(毎週金曜日 昼休み) ・体育委員会集会
5	「投能力・筋力」につながる運動	
6	「跳能力・走能力」につながる運動	
7	「柔軟・筋持久力」につながる運動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会
8	「柔軟・筋持久力」につながる運動	
9	「敏捷性・柔軟性」につながる運動	<ul style="list-style-type: none"> ・体力づくりかけ足(朝の時間) ・体育委員会集会
10	「走能力・筋力」につながる運動	
11	「全身持久力」につながる運動	
12	「全身持久力」につながる運動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会集会
1	「跳能力・敏捷性」につながる運動	
2	「跳能力・敏捷性」に関する運動	
3	「敏捷性・全身持久力」に関する運動	

※体育の授業の始めに、重点目標を意識した運動を

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: 藤原 康成
----------------	------------

	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	13	4	4	4	4	0	2	5	5	5
県平均を上回っている数	8	11	6	6	6	6	0	6	6	6	6
全国平均を上回っている数	4	5	4	6	6	6	0	5	6	6	6

1 平成27年度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、昨年度より向上したように思う。特に3年生の女子が昨年度より、どの種目も上がっていたので、授業の中での補強運動などの取り組みの成果の1つと感じる。ただ、1年生の女子は昨年度より上回った種目が1つしかなかったため、体力の向上が課題である。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り組みをさらに行っていく必要がある。毎時間の補強運動はもちろん、体づくり運動も工夫し、積極的に行うよう努める。また、学年が上がるにつれて、全国平均や県平均を下回る種目を少なくするように、今回の結果をしっかり受け止め、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り組みをさらに行っていく必要がある。毎時間の補強運動を各運動種目に応じて工夫する。具体的に、球技ではボールを使った補強運動を行ったり、馬跳びなどグループで競い合ったりと関心を持たせた補強運動を取り入れていく。また、体づくり運動も工夫し、グループでおこなったり、なわとびを使用したり積極的に取り組む。いずれにしても、県平均を上回る種目を多くすることを目標に取り組んでいきたい。部活動においても、専門的なトレーニングを、学年が上がるにつれても継続的に行っていく、体力の向上に努めたい。

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

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: 相木 正則
-----------------	------------

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

1 平成27年度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)

- ・長座体前屈が全学年において全国平均を下回っている。(柔軟性)
- ・20mシャトルランが全学年において全国平均を下回っている。(全身持久力)
- ・50m走が全学年において全国平均を下回っている。(スピード)
- ・立ち幅跳びにおいて全国平均を下回っている学年が多い。(瞬発力)

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

長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びにおいて、過半数のクラスが全国平均を上回る。
また、本校調査結果より足間接の固い生徒が多いことがわかった。このことから、立ち幅跳び時に十分な踏み切り、着地姿勢がとれていないと考えられる。よって、足間接を中心としたストレッチングの強化による柔軟性の向上を図る。
さらに縄跳びトレーニングによって、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びに必要な筋持久力及び瞬発力の向上を図る。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	・授業時でのオリエンテーション ・体力テスト実施(1回目)
5	・ストレッチング強化 ・各運動部でのトレーニング強化
6	・ストレッチング強化 ・水泳での心肺機能・持久力強化
7	・ストレッチング強化 ・水泳での心肺機能・持久力強化
8	・各運動部でのトレーニング強化
9	・ストレッチング強化、チャレンジ「奈良県一周」縄跳びの旅
10	・ストレッチング強化、チャレンジ「奈良県一周」縄跳びの旅
11	・体力テスト実施(2回目)
12	・ストレッチング強化、チャレンジ「奈良県一周」縄跳びの旅 ・各運動部でのトレーニング強化
1	・ストレッチング強化、チャレンジ「奈良県一周」縄跳びの旅 ・各運動部でのトレーニング強化(走力強化・持久力)
2	・ストレッチング強化、チャレンジ「奈良県一周」縄跳びの旅 ・各運動部でのトレーニング強化(走力強化・持久力)
3	・データ分析(各自の記録・学年・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: 生駒市立生駒北中学校	校長名: 小中 一弘
-----------------	------------

	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	13	9	4	4	4	4	0	2	5	5	5
県平均を上回っている数	15	17	6	6	6	6	0	6	6	6	6
全国平均を上回っている数	10	14	4	6	6	6	0	5	6	6	6

1 平成27年度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)

全学年の男女において、長座体前屈とシャトルランの値が低く県平均・全国平均を大きく下回っている。このことから、自校の課題は柔軟性と持久力であり、これらの運動能力・体力の向上が必要であると考えられる。
また、本校生徒は運動部活動や地域のスポーツクラブに所属し積極的に運動する者と、体育以外では運動をしない生徒の二極化が見られ、体力テストの結果にも顕著に示されている。

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

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、柔軟性、全身持久力の向上を目指す。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月	部活動入部を促すため、体験入部期間を設ける。
7・8月	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・10月	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。

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: 上西 均
-----------------	-----------

	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	13	4	4	4	4	0	2	5	5	5
県平均を上回っている数	17	26	6	6	6	6	0	6	6	6	6
全国平均を上回っている数	11	21	4	6	6	6	0	5	6	6	6

1 平成27年度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)

上体起こしと持久走において前年度を上回っている数が多い。1年男子…握力と長座体前屈において県平均と全国平均共に下回っている。また、立ち幅跳びにおいて全国平均を下回っている。1年女子…ハンドボール投げにおいて県平均を下回っている。2年男子…握力と上体起こしと持久走において県平均と全国平均共に下回っている。また、20mシャトルランと立ち幅跳びにおいて全国平均を下回っている。2年女子…握力と持久走において全国平均を下回っている。3年男子…上体起こしと長座体前屈と反復横跳びと持久走と立ち幅跳びにおいて県平均と全国平均共に下回っている。また握力と20mシャトルランと50m走において全国平均を下回っている。3年女子…握力と持久走と50m走と立ち幅跳びにおいて全国平均を下回っている。

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

全種目において全国平均を上回ることを目標とする。全国平均を下回っている種目に目標数値を設定し、その種目を中心にバランスのとれた体力向上を目指して取り組む。
 目標数値は、新2年男子握力+1.6kg、長座体前屈+3.2cm、立ち幅跳び+0.6cm、新3年男子握力1.5kg、上体起こし+0.2回、持久走-29.1秒、シャトルラン+4回、立ち幅跳び+2.3cm、新3年女子握力0.8kg、持久走-3.2秒
 ・体育授業をより充実させ、課題点の克服ができる運動を取り入れる。
 ・学校行事を工夫し体力の向上を図る。
 ・運動部活動の活性化を図る。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	身体測定の実施 体力テストの実施 ……通年…
5	部活集会・部活動懇談会 ↓ 授業時の補強運動として
6	体育委員会により、球技大会の種目・実施要項の決定 ・サーキットトレーニングの実施
7	学年球技大会 各クラスによる早朝自主練習 ・800m走の実施
8	グラウンド草刈、整備ボランティア作業 ・筋力アップトレーニングの実施
9	体育祭における学年団体種目の決定(体育委員会)
10	体育祭 各クラスによる自主練習(放課後、早朝)
11	
12	長距離走(12分間走)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	↓

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: 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	18	13	4	4	4	4	0	2	5	5	5
県平均を上回っている数	16	18	6	6	6	6	0	6	6	6	6
全国平均を上回っている数	12	12	4	6	6	6	0	5	6	6	6

1 平成27年度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)

男女とも全体的に体力の向上が見られた結果となった前年度の自校の記録と比較しても、27年度はさらに記録を上回る種目が増加し、日々の積み重ねの成果がよく表れていると思う。3年生の男子については全種目で前年度の自校の記録を上回り、2年生の男子も8種目中7種目が前年度の自校の記録を上回ることができ、大変良かったと思う。しかしまだ、県平均、全国平均と比べると課題が残る種目がある。

特に、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、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、夏季は水泳の授業で遠泳を行い、冬季の授業では、持久走となわとびを組み合わせて実施していく。
- ・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。
- ・部活動加入率を85%以上にする。
- ・体力テストの全種目の結果を全国平均まで上げる。

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	教科(保健体育)	その他
4月	・体力テスト及び身体測定 ・部活動紹介 ・修学旅行、校外学習 (長崎ペーロンでの体力づくり)	・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) 「さあ!みんなでマラソントイム」を毎時間実施	・部活動紹介を通して運動部への入部を奨励
5月			
6月	・球技大会	・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)、球技(ハンドボール) 水泳(遠泳20分間)の実施	・体育科教員による小学校への体力テスト実施支援
7月			
8月			
9月	・体育大会練習 ・縄跳び(跳んで跳んで廻して回る) ・各種目練習 ・行進練習(20分間)	・体づくり運動、武道(柔道、相撲)、 球技(ソフトボール)、保健学習 球技(バレーボール、サッカー) 器械運動(マット運動、跳び箱)	・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 ・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) (女子・・・テニス、バレーボール) 各種大会、練習試合への参加を通しての体力づくり
10月			
11月			
12月			
1月	・職場体験学習	・持久走(10分間走)、縄跳び ダンス、(現代的なリズムのダンス) 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)	
2月			
3月			

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: 佐伯 衛
---------------	-----------

	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	17	4	4	4	4	0	2	5	5	5
県平均を上回っている数	24	24	6	6	6	6	0	6	6	6	6
全国平均を上回っている数	21	24	4	6	6	6	0	5	6	6	6

1 平成27年度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、持久走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。しかし、筋力、瞬発力及び柔軟性の数値は全国平均以下である。


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

・教科指導において、立ち幅跳び・握力・長座体前屈の全国平均を上回る数値にするため、授業の導入部に体力を高める運動を取り入れたり、体育理論の学びを活用させたりしながら個々の体力の課題を解決できるような取り組みを継続していきたい。

・調査の結果、運動部に入部している生徒の体力が高いことから、入部率の向上に努める。運動部の入部率を85%以上になるよう1年生をターゲットにして、生徒会と連携しながら部活動紹介や部活動集会に力を入れていきたい。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容	
4	・体づくり運動(体力を高める運動を中心に実施)、体力テスト実施	
5	・体力テスト結果のまとめ	
6		
7		・測定結果を生徒に返し、自己の劣っている種目の向上を目指して、夏休みに個々に中に取り組
8		・水泳による持久力(心肺機能)の向上を目指す。
9		
10		
11		
12	・長距離走(毎時間のタイムを取り、自己の目標を決めて達成に向けて走りこむ)	
1	・校外走	
2	・マラソン大会	
3		

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: 阪本 英雄
----------------	------------

	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	18	17	4	4	4	4	0	2	5	5	5
県平均を上回っている数	18	16	6	6	6	6	0	6	6	6	6
全国平均を上回っている数	15	13	4	6	6	6	0	5	6	6	6

1 平成27年度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)

三年間にわたり、様々な取組みの結果多岐種目において県平均を前年度より上回ることができた。それぞれの学年によって、課題が異なってくるのがわかる。授業前のトレーニングなどの工夫が必要である。

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

上体起こし・長座体前屈について効果を発揮するために体育準備体操後のトレーニングメニューに腹筋・背筋運動を盛り込む。また柔軟性を高めるためにストレッチを入念に行った後に取り組む。50M走においてはスタートダッシュとフィニッシュの場面をさらに体育時で練習し、基本的な走路の整備や季節風の影響を計測時に考慮する。違う時期に測定をおかない、トレーニングの成果を測定するなどの工夫なども必要と考える。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	・ラジオ体操・柔軟体操・ストレッチ体操等体を動かす習慣を身につける
5	腕立て伏せ・腹筋・背筋などの運動が、正しい姿勢で行えるようにする。
6	短距離走を学習する中で、腕の振りを強調して走り、体全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	前期に実施してきた、個々の(腕立て・腹筋・背筋・背筋)の回数の見直し
11	バスケット・サッカーにおける、スローインの技術を活用しながら、全身でボールを扱う感覚を養う
12	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
1	長距離走・シャトルランの実施により、持久力のある身体の育成
2	1年間のまとめ(腕立て・腹筋・背筋等の課題数値見直し)
3	1年腕立て・腹筋・背筋課題10回、2年15回、3年20回を原則とした、次年度への個人数値計画

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: 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	13	13	4	4	4	4	0	2	5	5	5
県平均を上回っている数	16	19	6	6	6	6	0	6	6	6	6
全国平均を上回っている数	13	16	4	6	6	6	0	5	6	6	6

1 平成27年度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。
 2年生は男女ともに県平均・全国平均を大きく上回る種目が多く、男子は前年度に比べシャトルランの記録が3回近く上がっている。女子は握力以外は全て前年度の記録を下回っており、特に20mシャトルラン、反復横とび、立ち幅跳びの数値の下がり方が著しい。運動能力に特に必要とされる持久力、敏しょう性、瞬発力に課題が残る。
 3年生女子は一種目を除く全ての種目が前年度を上回っており、特に反復横とびの数値が目立つ。男子は、20mシャトルランにおいて5回も下回り、2年生女子同様、持久力に課題が残る。

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

県・全国平均から見る数値も大切であるが、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、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、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	
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、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、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。 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。
1月	
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。
3月	