

体力向上推進プラン

平成29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	8	11	2	2	1	1	2	3	4	4
県平均を上回っている数	11	16	6	2	2	4	3	2	5	3
全国平均を上回っている数	6	9	2	0	0	3	2	2	4	2

1 平成28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)

総合的に見て、柔軟性(長座体前屈)・体幹筋力(上体起こし)・走の運動(50m走、20mシャトルラン)・投の力(ソフトボール投げ)の数値が、全国平均・県平均と比べて低い傾向にある。

また、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より、第5学年の質問紙調査から児童の運動習慣や運動が好きかどうかを調査した結果、女子は県・全国平均に近いもしくは上回っているが、男子においては県・全国平均よりも大きく下回ることがわかった。そして、その結果を体力合計点と照らし合わせること、好きと感じていない児童ほど体力合計点が低くなっていることも数値として明らかとなった。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

「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、体力向上を目指す～
 ・運動習慣の向上と運動が好きになる児童を増やすために、児童が運動したくなる環境の整備を徹底し、運動習慣の向上を図る。
 ・「走の力」「柔軟性」「投の力」の向上。(県平均以上)

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啓発。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。(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	クラス交流会で外遊びの奨励を行う。 学年に応じて、走・跳の運動・遊びに取り組む。 校内研究授業(3年)
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。 現職研修を通して体育指導法の向上を図る。
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、器械運動、器械・器具を使っの運動遊びに取り組む。
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。 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。 校内研究授業(2・6年)
12	学年に応じて、ゲーム・ボール型運動・遊びに取り組む。 寒い季節での外遊びの啓発。
1	短縄、大縄に取り組む。
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。

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	15	18	4	7	4	3	2	4	2	7
県平均を上回っている数	18	21	7	6	4	5	1	3	7	6
全国平均を上回っている数	8	14	6	2	4	1	0	1	4	4

1 平成28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)

ほぼ県平均並みであるが、全国平均と比較すると全体的に下回っている。特に走る運動については、県平均や全国平均との差が大きく、数年前より課題となっている。また、持久力も男女ともに低い。そして、学年による運動能力の差も少し見られる。

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。

走る運動(50m走)は平均0.45秒、持久力(20mシャトルラン)は7回の向上を目標とする。走る運動は、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。

体力テストの実施については、前日準備の際に測定方法や児童への助言の仕方などの確認を測定担当の職員で行う。

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
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
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

※体育年間計画の確認

※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： 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	6	11	0	1	0	1	2	8	3	2
県平均を上回っている数	13	13	4	1	0	0	0	10	7	4
全国平均を上回っている数	9	11	2	1	0	0	0	8	6	3

1 平成28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)

どの学年も50m走の記録は県の平均を上回っているものが多い。自然が豊かな地域なことや、児童数が少ないため、運動場を広くとることができることから、走力がついていると思われる。また、ソフトボール投げは中学校の体育教師の指導を受けているため、記録が伸びていると思われる。

5年生女子を除く高学年では、県の平均を上回っているのは実施種目の半分以下であり、全国平均を上回っているものも少ない。上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルランの種目の値が低い。本校の課題として、持久力、柔軟性に乏しいことがあげられる。

そして、昨年度と比較するとほとんどの種目で体力の低下がみられる。昨年度は、5月に運動会を実施した後の体力テストだったので、日頃の運動量の差により結果に差が出たのではないかと考えられる。学年により結果に差が出るものの、運動が苦手な子の体力の底上げが必要だと考えられる。

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

駆け足の期間のみでは体力向上に努めることは難しいので、日頃から外遊びを推奨することや、体育の授業前に運動場を走るなどの取り組みが必要だと考える。スポーツテストは、今年度から4年生から全種目実施、すべての学年で長座体前屈を行っていく。

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ことを本年も続けて実施する。様々な遊びに挑戦できるように、学級担任が遊びを子どもに紹介したり、体育委員を通じて遊びを紹介したりする。

昨年度、1月に実施したマラソン(駆け足)では、雪や寒さのため、十分に運動時間を確保することができなかった。そこで、本年度は12月初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) 陸上練習・県陸上記録会参加
8	
9	運動会練習
10	運動会
11	「秋の集会」(秋の里山歩行)
12	体力作り(2週間毎日)・納め会
1	
2	
3	来年度の体力向上計画の立案

月一回「なかよし遊び」(縦割りグループ遊)

月二回程度「うきうきタイム」(全校外遊び約三十分)

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	22	25	7	5	4	6	6	4	8	7
県平均を上回っている数	20	14	0	1	2	5	5	6	7	8
全国平均を上回っている数	11	8	0	0	1	3	1	3	6	5

1 平成28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)

昨年度の結果と比較すると、握力、上体起こし、長座体前屈の記録が台小全体的に下がっている。50メートルの結果に関しては、ほぼ平均値である。本校の課題として、毎年あがっている筋力と柔軟性を高める取組をしていく必要があると考える。今後は、本校児童の課題を把握し、体育の授業・休み時間等で、継続的に取り組んでいくことが望ましい。

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・柔軟性を高めて、県平均まで引き上げていきたい。そのために、体育学習や休み時間での取り組みに工夫を加えていく。体育学習の中では、5～10分間の体づくり運動を取り入れていく。手押し車やペアストレッチなど、筋力や柔軟性を高める運動を取り入れる。また、学校独自の健康体操を継続して行い、柔軟性を高めていく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容	
4	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; border: 1px solid black; padding: 5px;">外遊びチャレンジへの取り組み</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; border: 1px solid black; padding: 5px;">月一回のにこにこ活動縦割り活動</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; border: 1px solid black; padding: 5px;">体育授業における体づくり運動の指導</div> </div>
5	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストの実施。 	
6	<ul style="list-style-type: none"> ・プール学習開始。 ・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。 	
7	<ul style="list-style-type: none"> ・25メートルを泳げない子どもへの特別練習。 ・県陸上記録会への参加。 	
10	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会の実施 	
11	<ul style="list-style-type: none"> ・全校健康かけ足の実施。・かけ足納め会の実施 	
1	<ul style="list-style-type: none"> ・ダブルダッチ講師を招いての実技指導。 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度の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。 	

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： 中島 裕幸
-----------------	------------

	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	14	10	3	2	3	3	2	7	1	3
県平均を上回っている数	16	14	0	7	2	0	4	9	7	1
全国平均を上回っている数	12	7	0	7	2	0	4	4	2	0

1 平成28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)

4年生以上の学年は、長座体前屈の結果が全国・県の平均を下回っている。また、5年生、4年生の児童は、昨年度よりも結果が悪くなっているため、柔軟性が落ちていっていることがわかる。

5・6年生は全種目を実施したが、握力・反復横とびともに県平均を下回っている。反復横とびに関しては、体育館の床の状態が悪く、滑りやすくなっていることも原因と思われる。

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

体力テストで握力・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	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	10	11	1	3	2	0	2	6	3	4
県平均を上回っている数	17	18	1	4	2	3	4	8	8	5
全国平均を上回っている数	12	16	1	4	1	2	4	6	7	3

1 平成28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)

各学年種目において、昨年度のデータと比較した結果、相対的に数値が伸びている。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。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ても、それぞれの学年で数値が伸びていることが明らかであった。昨年度は50m走やボール投げにおけるTポイントの伸びがあまり見られなかったが、今年度はほぼすべての学年において前年度の数値を上回っている。高学年において全体的に握力の数値が低いことと、若干、長座体前屈の数値が低い面が見られる。

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

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るとともに、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行きたい。また、遊具サーキットを作成し、遊具を使用して遊ぶことに興味を持たせ、体力向上につなげていきたいと考えている。さまざまな角度から体力向上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	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 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 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: 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	9	8	2	2	1	2	1	4	3	2
県平均を上回っている数	15	10	4	4	1	0	4	5	6	1
全国平均を上回っている数	8	7	3	1	1	0	3	2	5	0

1 平成28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)

昨年度に続き、立ち幅跳びの記録が全国や奈良県平均を男女とも上回り、今年度は、握力も上回るようになった。全体としての傾向は、脚力に優れ、50メートル走や20メートルシャトルランに良い影響を及ぼしていると思われる。一方、反復横とびは、男女とも全国や県平均を大きく下回る傾向にあり、昨年度と変化はない。しかし、ソフトボール投げは回復傾向にあり、男子が全国平均を上回るようになった。今年度は、瞬発力や柔軟性に欠けるところに課題があり、対策をたてて取り組む必要がある。学年別で見ると6年生が前年度と比較して下回っている記録が多く、体を動かす機会を意図的に増やしていくことを考えている。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

- 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えてもらい、「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「学年別しっぽ取り大会」など、休み時間に積極的に運動をするように外遊びを奨励する。
- 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。
体育の授業の中に「体づくり運動」を取り入れ、力強さ・やわらかさ・巧みな動き・続けて運動する力等を伸ばす。

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	俵小しっぽ取りで持久力や瞬発力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	4	2	2	0	1	0	0	1	0	2
県平均を上回っている数	6	3	1	2	0	2	1	1	2	0
全国平均を上回っている数	3	0	0	0	0	1	0	1	1	0

1 平成28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、長座体前屈、ソフトボール投げの項目で県、国の平均を下回っており、握力、上体起こし、長座体前屈、20mシャトルラン、ソフトボール投げの項目で国の平均を下回っている。女子は、ほとんどの項目にわたって、県、国の平均を下回っている。全体的に筋力、柔軟性、持久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47%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

- ・ 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、遊びを通して柔軟性、持久力、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分休みに外で遊ぶことができた児童の割合を、現在の47%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	一輪車・竹馬貸し出し 体力テスト	} スポーツテスト月間
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	} 水泳月間
8		
9	運動会練習	} 運動会月間
10	運動会 地域ぐるみかけ足大会	
11	かけ足カード	} かけ足月間
12	体育館でのスポーツ集会(一輪車・竹馬発表会)	
1	なわとび学習となわとび大会	} なわとび月間
2		
3		

シーバちゃんを外でしっかり遊ぶ

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

1 平成28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

県平均とかげ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、二年前から県教委主催の「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。また、それらでも網羅できない運動に関しては、今年度から授業の最初にサーキットトレーニングを

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"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳指導と夏休みの集中指導
9月	<ul style="list-style-type: none"> ・色別運動会練習 ・運動会練習と運動会
10月	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班遊び
12月	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班遊び
1月	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班遊び ・色別集会(全校縄跳び大会)
2月	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班遊び/県教委「外遊びみんなでチャレンジ」に参加
3月	<ul style="list-style-type: none"> ・色別集会(6年生を送る会) ・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: 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	2	4	0	2	1	2	0	0	0	1
県平均を上回っている数	4	3	0	2	0	0	2	1	2	0
全国平均を上回っている数	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0

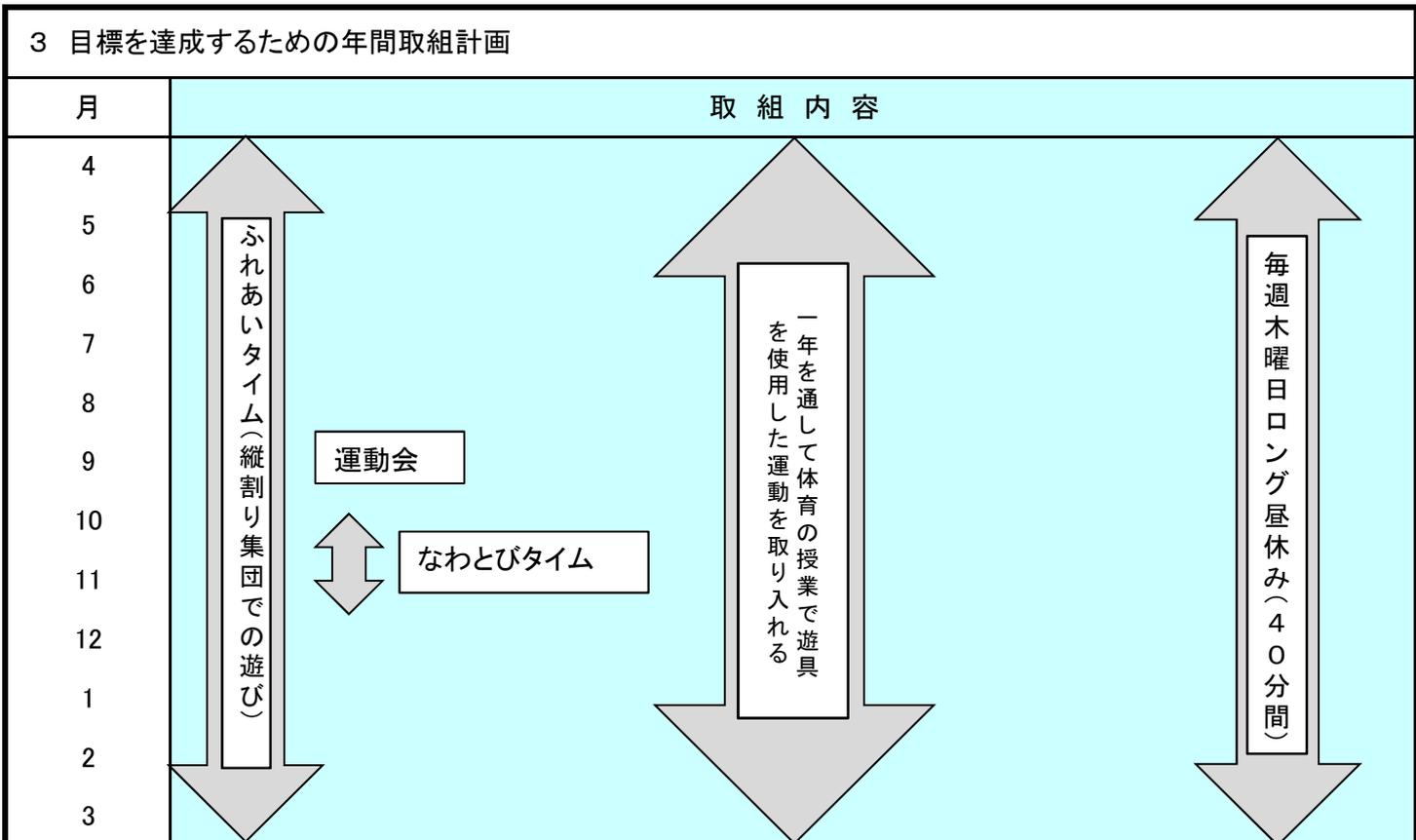
1 平成28年度体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

県平均や全国平均に比べて男女とも握力と立ち幅とびがかなり低い。また、男女ともソフトボール投げと20mシャトルランもやや劣っている。俊敏性、投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学年も器械を使った運動を授業の始めに15分ぐらいの時間をかけて毎時間取り組ませていく。立ち幅とびの結果から柔軟性の無さが指摘されている。平成29年度からは授業前の朝の時間に週に数回「朝の体操」をしていくことを計画した。また、投力の向上のために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、ボール運びリレー大会、グループパス大会や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。



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

1 平成28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)

5、6年生は反復横とびにおける敏捷性、シャトルランにおける体力、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	19	17	2	8	6	2	1	7	4	6
県平均を上回っている数	15	17	1	6	10	2	1	7	0	5
全国平均を上回っている数	13	15	0	5	9	2	1	6	0	5

1 平成28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)

○前年の結果と比較し、男子に大きな上昇傾向がみられた。前年度を上回っている男子は8ポイントから19ポイントに、全国平均を上回っている数は、9ポイントから13ポイントとなった。○3年の男子、と4年の男女、6年女子は、すべてにおいて前年度を上回っていた。○50m走、ソフトボール投げ、反復横跳びなどは、スポーツタイムで鬼ごっこやドッジボールなどを行っている成果が表れてきたものと推測する。●昨年同様、握力などの筋力・筋持久力、20mシャトルランの全身持久力、立ち幅跳びの瞬発力、反復横跳びの敏捷性は、全国平均よりも低い傾向にある。

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

体力向上の取組を、体育の授業中に5分～10分間確保し、持久力・筋力・敏捷性・跳力で全国平均を上回る。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。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

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

1 平成28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、昨年度よりやや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組みをさらに行っていく必要がある。毎時間の補強運動を各運動種目に応じて工夫する。具体的に、球技ではボールを使った補強運動を行ったり、馬跳びなどグループで競い合ったりと関心を持たせた補強運動を取り入れていく。また、体づくり運動も工夫し、グループでおこなったり、なわとびを使用したり積極的に行うよう努める。いずれにしても、県平均を上回る種目を多くすることを目標に取り組んでいきたい。部活動においても、専門的なトレーニングを、学年が上がるにつれても継続的に行っていきたい。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

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	14	11	5	3	4	1	0	3	3	3	3
県平均を上回っている数	20	11	6	5	3	5	0	2	2	4	4
全国平均を上回っている数	16	10	6	5	3	5	0	1	1	1	4

1 平成28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学年が多い。(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、全クラスが全国平均を上回る。
また、本校調査結果より足関節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、足関節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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチング強化 ・各運動部でのトレーニング強化
6	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチング強化 ・水泳での心肺機能・持久力強化
7	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチング強化 ・水泳での心肺機能・持久力強化
8	<ul style="list-style-type: none"> ・各運動部でのトレーニング強化
9	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチング強化、チャレンジ縄跳び仙人
10	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチング強化、チャレンジ縄跳び仙人
11	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テスト実施(2回目)
12	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチング強化、チャレンジ縄跳び仙人 ・各運動部でのトレーニング強化
1	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチング強化、チャレンジ縄跳び仙人 ・各運動部でのトレーニング強化(走力強化・持久力)
2	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチング強化、チャレンジ縄跳び仙人 ・各運動部でのトレーニング強化(走力強化・持久力)
3	<ul style="list-style-type: none"> ・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: 森 能伸
-----------------	-----------

	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	12	4	1	4	2	0	6	2	3	3
県平均を上回っている数	17	12	6	3	1	6	0	1	2	5	5
全国平均を上回っている数	13	9	4	3	0	6	0	0	2	3	4

1 平成28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)

中学校2年生を除く男女において、体力の低下が顕著に見られる。本校は運動部活動への参加人数も少なく、日ごろからの運動時間の確保ができていない状況が体力の低下という結果としてあらわれている。運動部活動や地域のスポーツクラブへの積極的な参加を呼びかけるとともに、保健体育の授業で補強運動の実施、活動時間の確保が重要である。また、保健体育以外では運動をしない生徒と日ごろから運動を行っている生徒の二極化の改善に向けて教職員がこの結果の情報を共有し、積極的な運動を進める必要がある。

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

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	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。

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	12	20	3	3	1	4	5	4	5	2	5
県平均を上回っている数	16	26	4	3	3	6	5	6	6	4	5
全国平均を上回っている数	14	25	3	4	3	6	3	5	6	3	6

1 平成28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)

女子においては、各学年とも多くの種目において、県平均・全国平均を上回ることができた。しかし男子においては、県平均・全国平均を上回っている種目は半数程度である。特に握力、上体起こし、立ち幅跳び等が数値が低いことから、筋力、瞬発力の向上を図ることと、また全学年において長座体前屈の数値が低い。柔軟性の向上は本校の長年の課題である。

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

全種目において全国平均を上回ることを目標とするが、特に長座体前屈については、まずは全国平均-3cm以内を目標に取り組む。また筋力アップを図り、握力については各学年とも+2kg、上体起こしについては+1回、立ち幅跳びについては1, 2年生+2cm、3年生+8cmの向上を目標とする。そのためには柔軟運動、体ほぐし運動の充実と、サーキットトレーニングにおいて筋力アップ、瞬発力の向上を目指したメニューの導入を図る。

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、体力測定の実施	通年	
5	部活集会、部活動懇談会	授業時の補強運動	
6	体育委員会による、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	
7	学年球技大会、各クラスによる早朝自主練習	体ほぐし運動	
8	グラウンド草刈・整備ボランティア作業		
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	長距離走の実施(12分間走)・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	11	6	2	2	1	2	2	0	2	3	3
県平均を上回っている数	16	11	5	5	0	5	4	0	2	5	1
全国平均を上回っている数	13	10	5	5	0	5	0	0	1	5	2

1 平成28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、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り組みを続けてきた。28年度もまた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ほとんどの種目で前年度の自校の記録を上回り、継続の効果が表れていると思う。しかしまだまだ、県平均、全国平均と比べると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、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、冬季の授業では、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、投動作用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用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		
	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	・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 ・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	・部活動紹介を通して運動部への入部を奨励 ・体育科教員による小学校への体力テスト実施支援
5月			
6月	・球技大会	・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)	・屋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
7月			
8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)	・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)	
9月			
10月	・職場体験学習		
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	7	15	2	2	5	3	0	3	2	3	2
県平均を上回っている数	22	24	5	6	6	6	0	6	6	5	6
全国平均を上回っている数	19	24	3	6	6	5	0	6	6	5	6

1 平成28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)
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

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
準備運動の中に握力を向上させるためのポ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。

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
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、夏休み中に個々に取り組む。
8	
9	
10	
11	
12	長距離走
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	11	8	3	4	0	3	0	2	5	1	1
県平均を上回っている数	18	11	3	4	0	6	0	6	2	4	4
全国平均を上回っている数	16	10	2	4	0	5	0	6	1	3	5

1 平成28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)

長座体前屈・50m走に課題を残すことがみてとれる。上回っているものはそのまま、キープできるように授業中からやっ
ていこうと考える。

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

長座体前屈に課題があるため、授業前に柔軟などの運動を取り入れていくようにしていく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	・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・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	20	16	3	5	5	4	0	4	5	4	6
県平均を上回っている数	20	18	2	5	5	4	0	6	6	5	5
全国平均を上回っている数	16	11	0	5	3	2	0	4	5	2	6

1 平成28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。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、数値の上がり方も著しい。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。男子は、立ち幅跳びにおいて3cmも下回り、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

県・全国平均から見の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、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	